

Katherine Morgan Schaffer
Psychologue

PERFECTIONNISTES

**Découvrez
votre profil
de perfectionniste
et faites
de votre désir
d'exceller
une force**

● Éditions
EYROLLES

Katherine Morgan Schafler

PERFECTIONNISTES

*Découvrez votre profil
de perfectionniste et faites
de votre désir d'exceller une force*

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Traduit de l'anglais par Danièle Ball
Relecture: Nadia Bellon
Mise en pages: Soft Office

© Katherine Morgan Schafler 2023
Titre de l'édition originale: *The Perfectionist's Guide to Losing Control*
Publié pour la première fois par Portfolio/Penguin, une marque du groupe
Penguin Random House.

Ni l'éditeur ni l'auteure ne fournissent de conseils ou de services professionnels au lecteur. Les idées, les procédures et les suggestions présentées dans cet ouvrage ne sont nullement destinées à se substituer à la consultation d'un médecin. Toutes les questions relatives à votre santé nécessitent une surveillance médicale. Ni l'auteure ni l'éditeur ne pourront être considérés comme responsables de tout dommage ou perte résultant prétendument d'une information ou d'une suggestion présentée dans ce livre.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01403-1

À Michel

Les témoignages de clientes présentés dans ce livre sont fictifs. Tous les noms, les antécédents et les détails des histoires ont été substantiellement modifiés ; ce sont des combinaisons de combinaisons. Les descriptions de séances présentées dans les pages qui suivent relatent des sentiments, des pensées et des liens spécifiques que j'ai observés en consultation, dans le travail, chez la personne. C'est cette précision émotionnelle fondamentale que je me suis efforcée d'exprimer, et non pas un récit de quoi que ce soit d'autre. Je suis infiniment reconnaissante à toutes les personnes avec lesquelles j'ai eu le privilège de travailler. À mes anciennes clientes et à mes clientes actuelles : vos histoires vous appartiennent et je ne les communiquerai jamais à quiconque.

« Elle est ce qu'elle est, et elle est entière. »

D^{re} Clarissa Pinkola Estés

SOMMAIRE

Introduction	15
<i>Le perfectionnisme est une force</i>	
Questionnaire	25
<i>Quel type de perfectionniste êtes-vous ?</i>	
1. Attendez-vous à être évaluée sur les aspects suivants.....	33
<i>Les cinq types de perfectionnisme</i>	
2. Célébrez votre perfectionnisme	65
<i>Réappropriiez-vous les dons et les atouts qui se cachent derrière votre désir insatiable d'exceller</i>	
3. Le perfectionnisme comme maladie, l'équilibre comme remède, les femmes comme patientes.....	93
<i>Un modèle de pathologisation des expressions de pouvoir et d'ambition chez les femmes</i>	
4. Le perfectionnisme à la loupe.....	121
<i>Une compréhension plus profonde du perfectionnisme et de la variabilité de la santé mentale</i>	

5. Vous vous trompez de problème	191
<i>Ce n'est pas que vous abordez votre vie avec perfectionnisme; c'est que vous répondez aux erreurs par l'autopunition</i>	
6. Vous apprécierez la solution autant que d'obtenir un 19/20.....	229
<i>Lâchez prise, allez de l'avant et soyez compatissante avec vous-même en toute circonstance</i>	
7. De nouvelles pensées pour vous aider à ne plus trop y penser	271
<i>Dix changements de perspective clés pour vous aider à trouver le succès que vous recherchez dans votre vie quotidienne</i>	
8. De nouvelles choses à faire pour vous aider à cesser d'en faire trop.....	327
<i>Huit stratégies comportementales pour aider chaque type de perfectionniste à construire des habitudes de récupération qui permettent une croissance personnelle durable</i>	
9. Maintenant que vous êtes libre.....	371
<i>Vous accorder la permission de profiter de votre vie aujourd'hui</i>	
Épilogue.....	421
Commentaires de l'auteure.....	423
Bibliographie.....	427

INTRODUCTION

LE PERFECTIONNISME EST UNE FORCE

La veille de notre mariage, mon fiancé et moi avons décidé de dormir séparément, afin que chacun de nous puisse passer de la manière la plus détendue possible la soirée qui précédait notre grand jour. Je suis rentrée chez moi après le dîner de répétition vers 22 h 30, j'ai promené mes chiens tout en répondant à mes e-mails, puis j'ai fait du sport.

Après cela, j'ai pris une délicieuse douche, j'ai réemballé les cadeaux que j'allais offrir le lendemain à mes demoiselles d'honneur (l'emballage cadeau du magasin comportait trop de ruban adhésif, et il était trop kitsch), j'ai classé quelques notes cliniques, j'ai révisé mes vœux au lit pendant quelque vingt minutes, revérifié mes e-mails, puis je me suis endormie un peu après 2 heures du matin. Ce fut à tout point de vue une soirée parfaite.

Les perfectionnistes ne sont pas des personnes équilibrées, mais ce n'est absolument pas grave. Car souscrire à des notions

préétablies d'équilibre et de bien-être global alors qu'elles ne correspondent pas à ce que vous êtes, ce n'est pas être en bonne santé, c'est être obéissante¹. J'ai écrit ce livre pour les femmes² qui en ont assez d'être « des femmes bien ». J'ai écrit ce livre pour les femmes qui sont prêtes à se libérer.

Si vous étiez assise en face de moi en cet instant, sur mon divan de thérapeute, nous pourrions lever ensemble les yeux au ciel en songeant à la manière dont on nous a répété jusqu'à la nausée que les perfectionnistes se libèrent en se débarrassant de leur perfectionnisme. Je m'empresse de vous dire dès maintenant que cela ne marchera jamais.

Écrire mille fois « Je ne serai pas perfectionniste » sur le fameux tableau noir est une perte absolue de temps. Alors, comment allez-vous pouvoir *vous libérer*, ou même commencer à comprendre à quoi ressemble la liberté pour vous ? Commencez par être honnête avec vous-même au sujet de la personne que vous êtes.

Admettez que vous ne serez jamais satisfaite d'une vie moyenne – vous aspirez à l'excellence et vous le savez. Reconnaissez à quel point vous vous épanouissez lorsque vous êtes sollicitée – vous avez besoin de défis, car, sans cela, votre ennui risque de vous faire basculer dans un épisode dépressif. Et cessez de jouer petit et de nier vos dons – vous êtes née pour briller et vous le sentez.

Jusqu'à présent, vous avez résisté à vos tendances au perfectionnisme en raison de notre représentation collective de ce

1. Note de l'éditeur : afin de respecter l'intention de l'auteure, nous avons opté pour une uniformisation du texte au féminin, mais le fond du propos est attribuable à tous les genres.

2. Ici et tout au long de ce livre, le terme *femmes* désigne toutes les personnes qui s'identifient parfois ou toujours comme des femmes et à toutes celles que d'autres perçoivent comme telles.

concept, une représentation profondément biaisée et extrêmement sélective. Elle met l'accent sur le côté négatif (ce qui est vrai, mais pas exhaustif) pour démontrer à quel point le perfectionnisme est mauvais, concluant abruptement que les perfectionnistes sont malades et qu'il faut les soigner.

Un fait qui s'avère particulièrement intéressant (en d'autres termes : prévisible) est que la pression pour freiner le perfectionnisme et pour être « une personne parfaitement imparfaite » est dirigée vers les femmes. Avez-vous déjà entendu un homme se qualifier de « perfectionniste en voie de guérison » ? Lorsque Steve Jobs, Gordon Ramsay ou James Cameron exigent la perfection, ils sont glorifiés comme des génies dans leurs domaines respectifs. Mais où sont les femmes perfectionnistes célèbres ?

Vous pourriez objecter que Martha Stewart a construit un empire grâce à son perfectionnisme et qu'elle est peut-être la femme perfectionniste la plus célèbre de notre époque. Mais notez bien la nature des activités de sa société, Martha Stewart Living Omnimedia : des recettes pour des brunchs rapides, tout ce qui concerne les divertissements pendant les vacances, des palettes de peinture éclatantes, les mariages. Ce sont les centres d'intérêt archétypaux de la femme au foyer. Martha Stewart affiche son perfectionnisme et ne récolte qu'acclamations et applaudissements au lieu de s'entendre dire qu'elle devrait être « plus équilibrée » (c'est-à-dire tempérer sa puissante motivation) parce que ses intérêts se cantonnent au domaine de ce qu'il est acceptable pour une femme d'ambitionner publiquement. Rien de tout cela n'est une coïncidence.

La pression exercée pour éradiquer le perfectionnisme chez les femmes découle en partie du fait qu'il s'agit d'une énergie puissante. Comme tout type de pouvoir (celui que confèrent la richesse, les mots, la beauté, l'amour, etc.), le perfectionnisme – si vous ne savez pas comment le maîtriser correctement – finira par

corrompre votre vie. Le perfectionnisme est un excellent serviteur et un terrible maître ; soyons honnêtes à ce sujet.

Peut-on tout simplement le dire ?

Nous savons vous et moi que, dans le passé, votre perfectionnisme vous a torturée dans tous les domaines de votre vie : professionnel, sentimental, artistique, physique, spirituel. Il en a été ainsi parce que vous ne l'avez pas considéré comme un pouvoir et un don, parce que vous ne l'avez pas respecté, parce que vous avez tenté de le nier et que vous l'avez réduit à un penchant pour l'ordre et la ponctualité, alors que le véritable perfectionnisme n'a rien à voir avec l'un ou l'autre. Plus vous avez repoussé votre perfectionnisme, plus il vous a repoussée. Même lorsque vous avez décidé d'essayer (et vous avez vraiment essayé), vous n'êtes pas parvenue à vous débarrasser de votre perfectionnisme, parce que c'est une caractéristique fondamentale de votre personnalité.

Heureusement pour vous, les composantes les plus profondes et les plus puissantes de votre personnalité ne disparaissent jamais. Quoi que vous ayez fait pour atténuer, minimiser ou étouffer cette puissante énergie qui est en vous et dont vous ne saviez que faire, *je l'ai fait aussi*. Ce n'est pas grave, puisque rien de tout cela n'a fonctionné. Heureusement, votre perfectionnisme est toujours intact et vous avez maintenant une véritable solution à votre problème.

Votre problème n'est pas le fait que vous soyez perfectionniste. Certaines des personnes les plus joyeuses, extraordinaires et épanouies au monde sont perfectionnistes. Votre problème est que vous n'êtes pas pleinement vous-même.

Les femmes reçoivent chaque jour une incroyable avalanche de directives sur la manière d'être « moins ». Comment peser moins, comment vouloir moins, comment être moins émotive, comment dire moins « oui », et assurément aussi comment être

moins perfectionniste. Ceci est un livre qui parle de « plus ». Comment obtenir plus de ce que vous voulez en étant davantage qui vous êtes.

Cela fait des années que je travaille avec des perfectionnistes dans mon cabinet privé à New York. Ce livre est basé sur ce travail, ainsi que sur mon expérience clinique dans un large éventail de contextes, notamment en tant que thérapeute sur site chez Google, en travaillant en traitement résidentiel et en conseil dans un centre de désintoxication.

Longtemps obsédée par l'analyse des manières dont nous luttons, grandissons et nous épanouissons, j'ai obtenu mon diplôme de premier cycle en psychologie à l'université de Californie à Berkeley, avant de terminer mes études supérieures et ma formation clinique à l'université de Columbia. De plus, j'ai complété ma certification de troisième cycle à l'Association pour la spiritualité et la psychothérapie à New York. Mon expérience de recherche à l'Institut du développement humain et au laboratoire Hammen Lab de l'UCLA a soulevé des questions que j'ai retournées dans ma tête durant les vingt dernières années. Bien que mon extrême curiosité sur la manière dont les êtres humains tissent des liens les uns avec les autres implique que j'aurai toujours plus de questions que de réponses, j'ai souhaité présenter dans ce livre les réponses que j'ai recueillies jusqu'à présent.

Voici une question que je me pose depuis longtemps : que veulent dire les gens lorsqu'ils déclarent : « Je suis perfectionniste » ?

La définition courante de ce que signifie être perfectionniste se réduit à ceci : une personne perfectionniste est quelqu'un qui veut que tout soit parfait tout le temps et qui s'énerve quand il n'en est pas ainsi.

Mais ce n'est pas aussi simple.

Lorsque des personnes déclarent : « Je suis perfectionniste », elles ne veulent pas dire par là qu'elles exigent d'elles-mêmes d'être parfaites, ou qu'elles exigent que d'autres personnes soient parfaites, ou que le temps soit parfait, ou que tous les événements qui se produisent dans la vie le soient.

Les perfectionnistes sont des personnes intelligentes qui comprennent que tout ne peut pas toujours être parfait. Ce qui leur pose parfois problème, c'est de comprendre pourquoi elles se sentent toujours tellement déçues par l'imperfection en dépit de cette concession intellectuelle. Elles se demandent quelquefois pourquoi elles se sentent à ce point obligées de se démener sans cesse. La question qui les perturbe parfois est de savoir ce qu'elles cherchent à accomplir. Elles se demandent souvent pourquoi elles ne parviennent pas à profiter de moments de détente « comme une personne normale ». Ce qu'elles veulent savoir, c'est qui elles sont au-delà de ce qu'elles accomplissent.

Chaque être humain est confronté un jour ou l'autre à une variante de ces questions existentielles. Les perfectionnistes y pensent constamment.

J'ai identifié cinq types de perfectionnistes ; en prenant conscience du type qui vous correspond, vous libérerez vos dons. Vous acquerrez également une compréhension plus profonde de votre besoin impérieux d'exceller, vous cesserez de dilapider votre volonté en essayant à toute force de ne pas être perfectionniste, puis vous exploiterez toute cette énergie nouvellement débloquée au service de votre moi le plus authentique.

La première moitié de ce livre décortique le perfectionnisme afin de mieux comprendre ses composantes. Le chapitre 1 présente les cinq types de perfectionnistes. Le chapitre 2 vous invite à vous connecter au perfectionnisme adaptatif, une dimension avantageuse du perfectionnisme, bien connue de la communauté des chercheurs, mais peu évoquée dans le monde du

bien-être commercial. Le chapitre 3 explore le perfectionnisme d'un point de vue féministe. Le chapitre 4 expose la différence entre contrôle et pouvoir, et détaille en outre les couches du perfectionnisme afin de permettre une compréhension approfondie de ce qu'il est et de pouvoir déterminer quand il est sain et quand il ne l'est pas.

La seconde moitié de ce livre vous montre comment restructurer votre perfectionnisme de manière qu'il œuvre *pour vous*, et non pas contre vous. Dans le chapitre 5, vous découvrirez l'erreur numéro un des perfectionnistes, et dans le chapitre 6, vous apprendrez que faire à la place. Le chapitre 7 propose dix changements de perspective clés pour vous catapulter dans l'état d'esprit le plus sain possible. Le chapitre 8 présente huit stratégies comportementales que chaque type de perfectionniste pourra mettre en œuvre pour soutenir ses progrès et débloquent sa croissance à long terme. Le dernier chapitre de ce livre répond à une question à laquelle toute perfectionniste est confrontée : « Je sais que je suis techniquement libre de faire ce que je veux, mais alors, pourquoi est-ce que je me sens toujours autant prise au piège ? »

Finalement, ce livre vous apprendra comment faire la meilleure affaire que vous aurez jamais faite dans votre vie : échanger un contrôle superficiel contre un pouvoir réel.

Si vous cherchez un ouvrage pour vous guider sur la manière de traiter les parties de vous-même qui sont altérées, il vous faudra poursuivre votre voyage ailleurs. Car le livre que vous tenez entre vos mains examine la possibilité qu'*il n'y ait rien qui ne tourne pas rond chez vous* (malgré vos habitudes auto-destructrices dont nous parlerons au chapitre 5).

J'ai constaté que les gens n'aiment pas entendre cette phrase en thérapie. À l'exception des profils narcissiques, aucune personne au monde n'entame une thérapie pour s'entendre dire

qu'elle va bien, qu'elle est géniale, voire qu'elle est carrément extraordinaire.

La plupart des gens suspectent en secret qu'ils sont plus mal lotis qu'ils ne le savent eux-mêmes. Autrement dit, que *ça va mal*. Et le fait de suivre une thérapie exprime leur volonté d'entendre à quel point leur cas est vraiment grave. Fondamentalement, les gens veulent qu'on leur dise dans le cadre d'une consultation professionnelle et d'un discours clinique à quel point ils sont altérés. Ils aimeraient aussi trouver de l'aide pour s'orienter dans le monde avec toutes leurs imperfections.

Non.

Investir dans une version pathologisée de vous-même est une dépense absolument inutile de votre énergie. C'est aussi une excuse pour refuser de guérir. Je ne suis pas non plus là pour ça. Je suis là pour déplacer le cœur de la conversation de la faiblesse à la force. De la correction à la connexion. De la pathologie à la phénoménologie. De la peur à la curiosité. De la réactivité à la proactivité. De l'éradication à l'intégration. Du traitement à la guérison.

Le perfectionnisme ne doit pas être une lutte. Vous n'avez pas besoin de cesser d'être perfectionniste pour être en bonne santé.

Si, à un certain moment, vous souhaitez revenir à l'idée que vous avez besoin d'être corrigée au lieu d'être reconnue, fermez ce livre. Nous avons toutes des hésitations qui assaillent notre désir d'accéder à notre pouvoir – vous aussi, vous avez le droit d'hésiter. Il est normal d'avoir besoin de plus de temps ou de refuser catégoriquement de progresser. J'ajouterais qu'il est également normal de ne pas même vouloir progresser, mais cette remarque est sans intérêt pour vous. Vous êtes perfectionniste. Vous ne pouvez pas étouffer votre désir de vous élever. Vous ne pouvez pas vous empêcher de tester vos limites. Vous ne pouvez pas vous empêcher de titiller le fauve endormi.

Introduction

Voici une autre question que j'ai passé des années à explorer :
et si votre perfectionnisme avait pour objectif de vous aider ?

Il peut arriver que nous considérions certains cadeaux comme des fardeaux jusqu'à ce que nous comprenions comment ils peuvent nous être utiles. Laissez-moi vous montrer à quel point votre perfectionnisme est un cadeau pour vous et à quel point vous êtes un cadeau pour le monde.

QUESTIONNAIRE

QUEL TYPE DE PERFECTIONNISTE ÊTES-VOUS ?

Après avoir lu chaque question ci-après, cochez la réponse qui vous décrit le mieux. Chaque réponse correspond à une lettre (A, B, C, D, E). Lorsque vous aurez répondu à toutes les questions, utilisez la détermination du profil perfectionniste présentée à la fin du questionnaire pour identifier le type de perfectionniste que vous êtes.

1. Avez-vous déjà eu un accès de colère au travail, par exemple en criant, en tapant sur votre bureau ou en claquant des portes ?
 - A. Oui. Cela m'arrive souvent lorsque je suis frustrée par moi-même ou par d'autres personnes.
 - B. Jamais. Je suis toujours posée et extrêmement professionnelle.

- C. Non. Il est important pour moi que les gens me trouvent accessible, alors je fais de mon mieux pour éviter les comportements qui pourraient être perçus comme rebutants.
 - D. Non. Je *souhaite* exprimer beaucoup de choses, mais j'attends le moment opportun et je cherche la bonne manière d'y parvenir.
 - E. Non. Je n'ai aucune difficulté à maîtriser ma colère, mais j'ai quelquefois du mal à contrôler mes impulsions. Par exemple, il peut m'arriver de communiquer toute une série de nouvelles idées lors d'une réunion sans y avoir réfléchi.
2. Lequel des énoncés ci-dessous est le plus susceptible de vous contrarier ?
- A. Observer que les personnes autour de vous ne donnent pas le meilleur d'elles-mêmes.
 - B. Partir en vacances sans avoir défini un itinéraire.
 - C. Savoir que quelqu'un ne vous apprécie pas.
 - D. Vous avez décidé de repeindre votre salon. On vous présente une roue chromatique avec cinquante teintes de peinture et on vous demande de choisir une couleur en dix minutes.
 - E. On vous dit que vous ne pourrez vous concentrer que sur un seul objectif pendant les six prochains mois.
3. Quelle est l'affirmation qui vous décrit le mieux ?
- A. J'impose des normes extrêmement élevées à ceux qui m'entourent. Je peux me montrer coercitive avec les autres quand ils ne répondent pas à mes exigences.
 - B. Je suis fiable, très organisée et j'aime planifier. Parfois, j'ai le sentiment que les autres me trouvent « rigide ».

- C. Je suis frustrée par le fait que les opinions et les sentiments des autres à mon égard m'importent. J'ai souvent une impression de manque, parce que je voudrais que mes relations soient les plus profondes possibles.
 - D. Je suis frustrée par mon indécision. J'aimerais pouvoir me permettre d'être un peu plus impulsive en prenant des mesures claires pour atteindre mes objectifs.
 - E. J'aime la montée en puissance quand je me lance dans un nouveau projet – au début, je sens que rien ne pourra m'arrêter! Mais j'ai du mal à rester concentrée lorsque d'autres passions viennent me distraire.
4. Si quelqu'un vous faisait des compliments, il/elle serait plus susceptible de dire que vous êtes particulièrement douée pour...
- A. Être directe et rester concentrée sur l'objectif à atteindre.
 - B. Faire exactement ce que vous dites que vous ferez, exactement quand vous dites que vous le ferez, de la manière exacte dont on s'attend à ce que vous le fassiez.
 - C. Créer des liens enrichissants avec d'autres personnes.
 - D. Vous préparer, poser des questions intelligentes et envisager des scénarios alternatifs.
 - E. Imaginer des possibilités, vous laisser inspirer et concevoir des idées.
5. Quelle affirmation vous décrit le mieux?
- A. Je me sens frustrée par l'inefficacité et le manque de concentration des autres. Je me fiche que d'autres

personnes m'apprécient ou non, je veux que le travail soit fait.

- B. Je trouve quelque peu offensant que des personnes modifient la structure et la chronologie de quoi que ce soit (une réunion, un dîner, des vacances, etc.). Nous devrions être capables d'établir un plan et de nous y tenir.
 - C. Je dépense plus d'énergie que je ne le voudrais à me demander ce que les gens pensent de moi.
 - D. Je sais que j'ai beaucoup plus à offrir (dans mes relations, dans mon travail, dans ma communauté, etc.), mais je ne pourrai pas libérer mon plein potentiel tant que je n'aurai pas préalablement réglé certaines choses.
 - E. Je résiste toujours à l'envie de faire des choses telles qu'acheter des noms de domaine pour les entreprises que je veux créer. J'ai plus d'idées que je ne pourrai jamais en exploiter.
6. On m'a fait des commentaires affirmant que :
- A. Je serais méchante, «intense» ou intimidante.
 - B. Je ne serais pas assez spontanée ou trop rigide.
 - C. Je serais trop complaisante avec les gens.
 - D. Je ne prendrais pas assez de risques et je serais trop indécise.
 - E. Je serais désorganisée, distraite ou incapable de respecter mes engagements.
7. Le plus important pour moi est...
- A. Que quelqu'un fasse ce qu'il a dit qu'il allait faire, au moment où il a dit qu'il allait le faire, et au niveau de qualité que j'en attends.

- B. D'être en mesure de nous offrir, à d'autres personnes et à moi-même, une stabilité grâce à une routine, une structure et une prévisibilité.
- C. Qu'une autre personne fasse l'effort de tenter de comprendre qui je suis et pourquoi ce qui compte pour moi est tellement important à mes yeux.
- D. Que lorsque je saisis de nouvelles opportunités (relations, emplois, décisions quotidiennes), je sois aussi préparée et sûre de mes décisions que possible. Je ne veux pas m'engager à moins d'être convaincue que c'est le bon choix.
- E. De mener une vie passionnante dans laquelle je profite d'autant d'opportunités que possible pour créer de nouveaux projets, développer de nouvelles compétences, voyager, grandir et continuer à explorer.

DÉTERMINATION DU PROFIL PERFECTIONNISTE

La lettre qui prédomine indique votre type de perfectionnisme.

- A. Les **perfectionnistes intenses** sont spontanément directes et restent focalisées sur la réalisation de leurs objectifs. Si personne ne les tempère, leurs normes peuvent être élevées au point de devenir inaccessibles, et les perfectionnistes intenses peuvent se montrer coercitives avec les autres et avec elles-mêmes si elles ne parviennent pas à répondre à leurs exigences impossibles.
- B. Les **perfectionnistes classiques** sont très fiables, cohérentes, soucieuses du détail, et elles apportent de la stabilité à leur environnement. Si personne ne

les tempère, elles ont du mal à s'adapter à la spontanéité ou à un changement de routine, et elles peuvent éprouver des difficultés à créer des liens étroits avec d'autres personnes.

- C. Les **perfectionnistes relationnelles** ont une compréhension aiguë du pouvoir des relations humaines et une forte propension à l'empathie. Si personne ne les tempère, leur désir de contact avec les autres peut se métamorphoser en un désir malsain de plaire.
- D. Les **perfectionnistes procrastinatrices** sont d'excellentes planificatrices, elles sont capables de discerner les opportunités avec une vision à 360 degrés et elles contrôlent bien leurs impulsions. Si personne ne les tempère, leurs mesures de planification atteignent un seuil de rendement décroissant, entraînant l'indécision et l'inaction.
- E. Les **perfectionnistes bordéliques** surmontent sans effort l'anxiété des nouveaux départs; ce sont d'exceptionnelles génératrices d'idées, elles s'adaptent particulièrement bien à la spontanéité et sont naturellement enthousiastes. Si personne ne les tempère, elles ont du mal à rester concentrées sur leurs objectifs, finissant par disperser leur énergie au point de ne pas parvenir à tenir leurs engagements.

Remarque: vous pouvez également hiérarchiser vos résultats afin d'identifier votre profil de perfectionniste plus général. Par exemple, si vous obtenez le score le plus élevé dans la catégorie des perfectionnistes relationnelles mais que vous avez obtenu un score très proche dans la catégorie des perfectionnistes bordéliques, vous êtes une perfectionniste relationnelle avec une

Questionnaire

inclination significative vers le perfectionnisme bordélique. Si vous obtenez un score égal dans deux catégories ou plus, vous correspondez à parts égales à ces types de perfectionnisme.

Parallèlement aux descriptions plus approfondies de ce livre – ainsi qu’à votre propre intuition sur le type qui vous décrit le mieux –, vos réponses vous guideront vers une compréhension plus précise de la manière d’évaluer et de gérer votre profil perfectionniste personnel.

