



# Les pièges du perfectionnisme

En tant que médecins, nous avons tous un trait de perfectionnisme. Dès notre entrée en faculté de médecine, alors que nos normes de performance personnelle sont déjà élevées, on attend de nous un parcours scolaire irréprochable dans un environnement hautement compétitif.

Si avoir des exigences élevées n'est pas un problème en soi, il est important qu'elles ne deviennent pas démesurées, au détriment de notre santé et de notre bien-être. Il existe en effet un perfectionnisme sain et un perfectionnisme malsain.

---

## Les risques du perfectionnisme malsain

Plus nos préoccupations perfectionnistes sont récurrentes, intenses et fréquentes, plus nous risquons de nous enliser dans une instabilité émotionnelle. Une personne qui présente un perfectionnisme malsain :

- › est souvent insatisfaite et accablée, parce qu'elle s'impose des standards inaccessibles
- › tend à avoir un discours intérieur très critique et dévalorisant
- › doute de tout, se sent coupable et se perçoit responsable de tout
- › s'impose systématiquement de dépasser les attentes
- › éprouve beaucoup d'anxiété et est plus vulnérable au stress
- › peut développer des troubles alimentaires, des symptômes dépressifs, voire des idées suicidaires

## Stratégies pour un perfectionnisme sain

Lorsque l'on reconnaît que notre perfectionnisme nuit à notre fonctionnement et à notre santé, il est utile de s'attarder à nos valeurs et à notre façon de penser, et de réévaluer nos priorités.



### Revoir nos valeurs et notre façon de penser

- › Viser l'apprentissage et la croissance plutôt que l'accomplissement et la réussite
- › Aspirer à l'excellence plutôt qu'à la perfection
- › Éviter d'attribuer notre valeur personnelle uniquement à nos accomplissements
- › Cultiver des pensées nuancées, objectives et valorisantes plutôt que des pensées dichotomiques telles que « le tout ou rien »



### Revoir nos priorités

- › Opter pour la sous-performance stratégique en évaluant l'importance réelle d'une tâche et en choisissant d'avance quelles tâches seront moins peaufinées.
- › Se considérer soi-même comme une priorité : pour prodiguer des soins, il faut être en bonne santé physique et psychologique.
- › Apprendre à déléguer et accepter le travail accompli par les autres.
- › Se poser la question : cette tâche ou cette difficulté aura-t-elle la même importance dans une semaine, dans un mois, dans un an?

En mettant en pratique ces stratégies, vous serez en mesure de gérer plus efficacement le stress et de mieux performer à tous les niveaux. Si vous continuez à ressentir les effets négatifs du perfectionnisme sur votre fonctionnement et votre bien-être, prenez soin de vous en allant chercher l'aide appropriée.