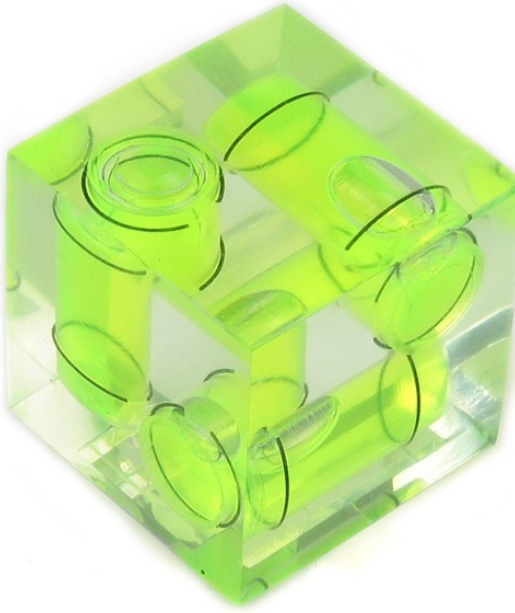

Mon perfectionnisme

Aurélien STRIDE

Table des matières

Le Perfectionnisme.....5
Mesure et définition.....7
Aspects positifs.....12
Aspects négatifs.....14
Les causes.....17
Mon perfectionnisme.....19
Introduction.....21
Isolement, imagination et créativité 22
Prouvez-moi que je me trompe.....24
Je suis le meilleur.....25
Moins j'en fais.....28
Plus j'en fais.....29
Ne me reprochez rien.....32
Je n'oublie rien.....34
Je ne me pardonne pas.....37
Je recherche une attention particulière.....38
Le repos impossible.....41
Je ne pense pas assez à moi.....42
Tout est blanc ou noir.....43
Je ne suis pas patient.....45
Les 2 côtés de la médaille.....47
La perfection idéale.....49
Humilité.....50

Hypocrisie et diplomatie.....52
Égocentrisme.....54
Largesse d'esprit.....55
Repos de l'esprit.....56

Le Perfectionnisme

Hamachek décrit deux types de perfectionnisme. Les perfectionnistes normaux ***« retirent une réelle sensation de plaisir du travail exigé par un effort soutenu »***, alors que les perfectionnistes névrosés sont *« incapables d'éprouver de la satisfaction parce qu'à leurs yeux, ce qu'ils font ne semble jamais assez bien pour justifier une telle satisfaction. »* Burns de son côté définit les perfectionnistes comme *« des gens qui s'efforcent compulsivement et sans trêve d'atteindre des buts irréalistes et qui jugent de leur propre valeur exclusivement en termes de productivité et de performance. »*

En 1991, Hewitt et Flett ont conçu une échelle (dite PSPS en anglais, pour Perfectionistic Self-Presentation Scale) qui évalue trois stratégies de présentation de soi du perfectionniste : **afficher sa propre perfection**, **éviter les situations où l'on pourrait apparaître**

imparfait, ne pas révéler les situations où l'on a été imparfait.

En 1996, Slaney a créé l'échelle *Almost Perfect* (« *Presque Parfait* »), qui contient quatre variables : *Standards et Ordre, Relations, Anxiété, Procrastination*. Cette échelle permet de distinguer le perfectionnisme adapté du perfectionnisme mésadapté. Les perfectionnistes adaptés aussi bien que mésadaptés obtiennent des scores élevés pour *Standards et Ordre*, cependant les perfectionnistes mésadaptés obtiennent également des scores élevés pour *Anxiété* et *Procrastination*.

Dans leur ouvrage *Too Perfect* (« *Trop parfait* »), Mallinger et De Wyze décrivent les perfectionnistes comme des personnalités obsessionnelles. Il ne faut pas confondre le cas de la personnalité obsessionnelle avec le trouble obsessionnel compulsif de la personnalité ; ce dernier est un trouble médical que l'on peut associer à un comportement ritualiste spécifique. Selon Mallinger et De Wyze,

les perfectionnistes sont des obsessionnels qui ont besoin, pour se protéger et assurer leur propre sécurité, d'éprouver en toutes circonstances un sentiment de contrôle. En exerçant une vigilance constante et moyennant des efforts extrêmes, ils parviennent non seulement à ne jamais décevoir et à être irréprochables, mais même à se prémunir contre des problèmes imprévus (comme une récession économique). Cette vigilance inclura parfois la surveillance constante des bulletins de nouvelles, de la météo ou des marchés financiers.

Les perfectionnistes sont souvent **des bourreaux de travail incapables de se détendre, des individus qui se font des reproches durant des jours pour la moindre erreur** ou un simple lapsus, la personne tellement désireuse de trouver le partenaire parfait qu'elle n'établit jamais de relation durable, celle qui procrastine, qui est capricieuse, etc. **Les perfectionnistes ont tendance à**

être exceptionnellement sensibles aux reproches.

Les perfectionnistes présentent souvent quelques-uns ou la totalité des traits de personnalité suivants : retenue émotionnelle, **peur de commettre des méprises ou des erreurs**, parcimonie, **besoin d'être irréprochable**, tendance à s'entêter ou à contredire, etc.

Le perfectionnisme est l'un des seize facteurs de la personnalité identifiés par Raymond Cattell. On peut le relier à la *Conscience* et au *Névrosisme* des *Big five*, les cinq traits centraux de la personnalité.

En 2006, Stoeber et Otto ont passé en revue les diverses définitions et mesures du perfectionnisme. Ils ont découvert que le perfectionnisme comportait deux dimensions principales : les ambitions perfectionnistes et les préoccupations perfectionnistes. Les ambitions perfectionnistes sont associées à des aspects positifs et les préoccupations per-

fectionnistes à des aspects négatifs. Les perfectionnistes sains obtiennent un score élevé pour les ambitions perfectionnistes et faible pour les préoccupations perfectionnistes, alors que les perfectionnistes malsains obtiennent un score élevé aussi bien pour les préoccupations que pour les ambitions perfectionnistes.

Le perfectionnisme peut **pousser les gens à de grandes réalisations et fournir la motivation qui permet de persévérer face au découragement et aux obstacles**. Roedell prétend que *« dans sa forme positive, le perfectionnisme peut fournir l'énergie motrice qui conduit à de grandes performances. Le souci méticuleux du détail que requiert la recherche scientifique, le zèle qui pousse les compositeurs à travailler sans relâche jusqu'à ce que leur musique reproduise les sons merveilleux que l'imagination leur faisait entendre, et la ténacité des peintres qui restent à leur chevalet jusqu'à ce que leur œuvre corresponde exactement à leur dessein, tout cela résulte du perfectionnisme. »*

Slaney a découvert que les perfectionnistes adaptés présentaient des **niveaux de procrastination plus faibles** que les non-perfectionnistes. **Les artistes, les scientifiques et les ath-**

lètes de haut calibre font souvent preuve de perfectionnisme. Ainsi par exemple, c'est peut-être le perfectionnisme de Michel-Ange qui l'a stimulé à produire des chefs d'œuvre comme la sculpture de David et la Chapelle Sixtine. **Chez les enfants, le perfectionnisme va [souvent] de pair avec la douance**.

Dans sa forme pathologique, le perfectionnisme peut s'avérer très dommageable. Il peut prendre la forme de la procrastination quand il sert à reporter les tâches à plus tard (*« Je ne peux pas entreprendre ce projet tant que je ne connaîtrai pas la bonne façon de procéder. »*), et de la dépréciation de soi quand il sert à justifier une piètre performance ou à **rechercher la sympathie et l'approbation d'autrui** (*« Je ne peux pas croire que j'ignore comment atteindre mes propres objectifs. Je dois être stupide ; comment expliquer autrement que je n'y arrive pas ? »*). Au travail, le perfectionnisme est souvent caractérisé par une faible productivité, quand des individus consacrent du temps et de l'énergie aux petits détails sans importance d'un projet plus vaste, ou encore à des activités quotidiennes sans intérêt. Cela peut mener à la dépression, à l'exclusion par les collègues, et à un risque plus élevé d'accidents.

Adderholt-Elliot (1989) décrit cinq caractéristiques des étudiants et des enseignants perfectionnistes qui contribuent à un mauvais rendement : la procrastination, la peur de l'échec, **la philosophie du « tout ou rien »**, la paralysie du perfectionniste et la **dépendance au travail**. Dans les relations intimes, des attentes irréalistes peuvent entraîner une profonde insatisfaction des deux partenaires. Les perfectionnistes en arrivent parfois, dans la poursuite de leurs objectifs, à sacrifier les activités familiales et sociales.

Les perfectionnistes peuvent souffrir d'anxiété et d'une **faible estime de soi**. Le perfectionnisme est un facteur de risque pour le trouble obsessionnel compulsif, les troubles alimentaires et la dépression clinique.

Les thérapeutes essaient de s'attaquer aux pensées négatives sous-jacentes au perfectionnisme, en particulier la philosophie du « tout ou rien » en vertu de laquelle **le patient croit qu'une**

réalisation est soit parfaite, soit inutile. Ils encouragent les patients à se fixer des objectifs réalistes et à faire face à leur peur de l'échec.

Comme la plupart des traits de personnalité, le perfectionnisme présente généralement un caractère familial et recèle probablement une composante génétique. Il se pourrait que les parents qui font preuve **d'un style autoritaire combiné à un amour conditionnel** contribuent au développement du perfectionnisme chez leurs enfants.

Il se peut enfin que le perfectionnisme soit un héritage de notre évolution passée. Les hominidés qui éprouvaient le besoin de s'améliorer petit à petit sur une longue période, pouvaient en effet inventer de meilleurs outils, ce qui leur procurait un avantage non négligeable pour la survie.

Mon perfectionnisme

Tous les points mentionnés en gras me correspondent, à mes yeux. Je n'aime pas qu'on me fasse des reproches et encore moins que l'on me montre mes défauts. Je n'ai ni le souvenir ni le sentiment profond d'avoir grandi dans un cadre compétitif ou totalitaire. Bien que maman fut en grande partie l'autorité maîtresse avec les plus hauts diplômes, papa criait plus qu'il ne montrait une réelle autorité.

On retrouve donc le cadre autoritaire. L'amour conditionnel est aussi vrai, dans le sens où je ne peux dire que l'on m'a aimé pour ce que j'étais. On m'a aimé parce que je faisais partie de la famille, parce que j'étais doué, parce que des parents aiment leurs enfants. Cela revient plus à de l'affection d'origine culturelle et sociale. Je pense avoir vécu un manque de sincérité.

Est-ce que cela justifie mon isolement ? En partie. Moins j'en faisais, moins on pouvait me reprocher d'avoir mal fait. En parallèle, je réussissais la plupart des choses que j'entreprenais. Les jeux de construction apportent un cadre sécurisant, un monde qui évolue à la vitesse de l'imagination, où chaque brique rajoutée est un pas de plus vers ce que l'on considère comme parfait.

La créativité que l'on pouvait me trouver, et je me rappelle en disant cela un extrait du Petit Prince dans l'épisode du serpent qui avala un éléphant, était logique, réfléchie et répondait nécessairement à un besoin. Bien que de père technicien, il me manquait un grand nombre de bases technico-théoriques pour réellement valider ou invalider la faisabilité de mes élucubrations.

Plus tard, j'ai trouvé un moyen autre de satisfaire ma créativité : la mu-

sique. Je ne me considère pas pour autant comme *créateur*, j'aligne des notes en fonction de ce qu'elles m'inspirent. Les remixes ne sont que des arrangements inspirés par la mélodie. On se rend compte au final que la véritable nature de la créativité est davantage une grande connaissance variée, dans le cas d'un travail technique, que d'expression inconsciente, dans un travail non dirigé. La somme des connaissances que j'ai pu accumuler durant ces 30 années me permet d'affirmer que sans elles, je suis certain que mon asociabilité serait toujours présente : elle m'a permis de m'intégrer dans toutes formes de discussion, d'élaborer mon point de vue au fil des échanges et, malheureusement parfois, d'avoir des convictions relativement arrêtées...

Toute affirmation pose un défi indirect : prouvez-moi que ce que je viens d'affirmer est erroné. Si c'est ce que je crois, et ce que croient tous les scientifiques lors des conférences inter-cérébrales, ce n'est pas le cas de tout le monde dans la vie de tous les jours. Tant d'individus ne voient là qu'une obstruction de mon esprit au point de vue d'autrui. Il est clair que tout ce que je dis est pesé, pensé, convaincu, et qu'il s'agisse d'une opinion sur une idée ou sur une personne, la « sentence » tombe tel un couperet, car c'est ainsi qu'elle est perçue.

Cela ne m'a pas fait que des amis, loin s'en faut. Autant dans le monde personnel que professionnel. C'est un peu la philosophie du site *Objectif Relationnel* que j'ai développé : trouvez le poste idéal en fonction de vos qualités, de votre personnalité et de celle de votre employeur...

La logique a été le credo de mon enfance. Tout tient par la logique : la grammaire, les mathématiques et les réactions chimiques ne sont que le fruit de logique, sous des formes différentes. Ainsi, en intégrant la logique, ou la non logique de certaines exceptions, j'apprenais bien plus vite que mes camarades de classe.

Bien plus vite, bien trop vite. Cela faisait aussi de moi un bouc émissaire. Il n'y a que 2 personnes qui subissent les affres de leurs concitoyens : celui qui est au plus bas et celui qui est au plus haut, car ils n'entrent pas dans la moyenne. On le vit encore aujourd'hui : les politiciens, ceux d'en haut, et les défavorisés, ceux d'en bas, sont responsables de tous les malheurs de notre vie...

Suis-je donc le meilleur ? Je l'ai longtemps cru ; cela me convenait, partiellement. J'étais le meilleur parce que je n'avais jamais été confronté à plus

doué que moi. La seule personne qui m'apportait une grande partie de ma culture générale était ma maman, jusqu'au jour où elle se sentit dépassée par la complexité de mes questions...

Des meilleurs, il y en avait, ailleurs. C'était très égocentrique de ma part de penser cela, mais on ne peut voir qu'avec ses propres yeux si on ne nous apprend pas à voir avec ceux des autres.

Donc, oui, je me considérais comme le meilleur, sans rien faire de spécial. On m'acclamait pour des choses qui ne m'ont demandé si effort ni sacrifice. A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire, à condition que les autres sachent et comprennent que péril il n'y eut.

La perfection est très paradoxale. Comme vu plus haut, elle amène autant à la victoire qu'à la procrastination (quel vilain mot qui veut dire « remettre au lendemain »). Elle est d'autant plus paradoxale que je ne cherchais ni l'un ni l'autre : je ne cherchais même pas à sa-

voir si je pouvais faire quelque chose, potentiellement je savais faire. Pratiquement, je savais tout faire...

En analysant ma famille, je me suis rendu compte que les aînés étaient involontairement mis sur le devant de la scène. Les 3 cadets que nous fûmes avec mes 2 cousines, avons réagi à notre manière à cette injonction « ne sois pas devant » :

- l'un a préféré rester derrière et se créer son petit univers
- l'une a néanmoins cherché sa place pour être perçue du monde
- l'autre s'est demandée ce qu'elle faisait dans ce bas monde si on ne s'intéressait pas à elle

Pour dire que, en ce qui me concerne, j'ai choisi la voie du « personne ne m'embête », donc je n'ai rien à prouver à qui que ce soit d'autre que moi-même (vu que, dans tous les cas, on m'aurait félicité).

Et mieux je me porte. Ce n'est pas faux de dire ça, bien que je ne sois ni fainéant ni obsessionnel compulsif. Disons que ma qualité est de penser comment faire les choses pour en faire le moins possible.

Cependant, je peux oublier ma faim si une activité intellectuelle me préoccupe : qu'il s'agisse d'un défi technique, d'une idée à mettre en place ou d'un travail non fini, je peux ressortir mes griffes d’associable notoire et m'enfermer dans un carcan neuronal à l'activité intense.

A côté de cela, je suis serviable et attentionné, parfois à outrance. « Je ne t'ai rien demandé » me siffle-t-on d'une part, ou « que ferais-je sans toi » d'autre part... Je fais les choses de bon cœur, sans attendre équivalence en retour. Et pourtant...

L'excès n'est pas dans mes habitudes et n'est surtout pas un gage de perfection. Au contraire. J'en fais beaucoup, car les autres croient que cela fait beaucoup, mais pas pour moi. Je peux donner de ma personne, me vider pour elle, à partir du moment où je considère que cette personne en aura davantage besoin que moi, au risque de me mettre au ban de la société. Société qui, soit dit en passant, ne m'apporte rien hormis le fait de satisfaire mes besoins secondaires par le biais de l'argent...

Il est vrai qu'apprendre et être intéressé dans tous les domaines, qu'il s'agisse de gastronomie, de physique

quantique ou de composition vestimentaire, m'apporte beaucoup de corde à mon arc, qui ressemble plus à une harpe d'ailleurs ! Un homme à marier ? Bien que je le sois, et que j'aurais pu l'être plusieurs fois, mes à-côtés sont parfois difficiles à gérer...

Globalement, je fais, je dis, juste ce qu'il faut. Chaque acte, chaque mot, est pensé, n'a qu'un seul sens et n'a pas besoin d'artifice pour ménager la puissance de son interprétation ou satisfaire des conventions. J'évite ainsi d'entrer dans le second degré. Cela aussi, on me le reproche.

Cela amène parfois à des actions ou des paroles dont la teneur est disproportionnée par rapport à la « gravité » d'un fait. Un exemple : en pleine conversation avec ma chère et tendre, je constate que le rat tente de tirer le drap du canapé pour l'inclure dans sa cage. Je bondis, tel le témoin d'un incendie, pour reculer la cage et éviter le « drame ». Forcément, ma compagne ne l'a pas vu de cet

œil, elle qui a failli avoir un arrêt cardiaque de par ma réaction spontanée. « Tu aurais pu le faire/le dire posément, cela serait revenu au même », me répète-t-elle.

Les situations dans lesquelles j'étais affublé de reproches étaient connues :

- sorties chez des personnes, notamment pour ripailler ;
- décalages d'habitudes ;
- réactions disproportionnées ;
- idées arrêtées ;
- affirmations cinglantes ;

Cette asociabilité aussi met dans une position paradoxale ! Pourquoi ne me suis-je pas dit : « faisons la meilleure impression possible, on ne me reprochera rien » ? Sans doute un désir de contrôle. De contrôler quoi, je l'ignore, consciemment en tout cas.

Il est clair que, notamment lors des sorties, je me trouvais dans une situation où les notions d'espace et de temps étaient différentes de mes habitudes, perturbatrices et insécures. Mon comportement ne devait avoir pour but que de dire « Je ne me sens pas bien ici, ramenez-moi à la maison ».

Cherchais-je à manipuler mes parents afin d'obtenir ce dont j'avais besoin ? Les mettais-je en situation de leur faire des reproches afin de ne point en subir ?

Je reproche, on me reproche. Ma mémoire, bien que sélective, porte parfois son attention au-delà des limites humaines et psychologiques admises pour la santé de l'esprit. De ce fait, faire un deuil est mission impossible...

J'ai une chance dans mon malheur : avec cette grande mémoire et ce deuil problématique, j'aurais pu virer rancunier. Il n'en est rien. Je me souviens, j'en parle aux personnes concernées, je ne peux faire le deuil que si c'est clair entre les personnes et moi. On pourrait croire que je cherche des excuses, et que l'on me prouve une fois de plus que j'avais raison. Ce n'est peut-être pas faux.

Cependant, j'ai des reproches que je n'arrive pas à éclaircir : un CDI qui a fini en quelques jours. Je sais que ce n'était pas le bon moment pour moi de changer de travail, que j'ai mal agi, mais

certaines choses sont allées trop loin de la part de la dirigeante et en cela, je ne peux faire l'impasse. A la suite de ce licenciement, je n'ai clarifié la situation autrement que par mail. Le non-retour de ce dernier me laisserait-il dans l'attente d'un quelconque... quelque chose ?

Il y a aussi un autre point : il paraît que les souvenirs se bonifient avec le temps, du fait que les émotions liées disparaissent progressivement. Chez les rancuniers, ce n'est pas le cas. Ma sœur ayant un très grand fond rancunier, je pense que c'est pour ne pas subir les reproches sur du long terme, que je subissais déjà de sa part, que je fais mon possible pour être irréprochable. Je dois aussi partir du principe que tout le monde est potentiellement rancunier pour ne donner qu'une image irréprochable...

Notre culture nous forme à ne conserver que le mauvais, par les informations télévisuelles, une éducation basée sur les interdits et la scission avec le

bonheur ; et forcément c'est lui qui réapparaît en premier, après les formalités d'usage... « Salut, ça va ? Au fait, tu te souviens de... » Ou alors à jouer les hypocrites et à nous lasser ronger de l'intérieur par les abcès non percés.

Un petit calcul logique : bonne mémoire + peu de détachement émotionnel + irréprochabilité = incapacité à me pardonner moi-même. Je m'en voudrai toujours de certains événements provoqués, volontairement ou non.

« Tu ne fais pas beaucoup de bêtises, mais quand tu en fais, tu ne fais pas semblant ! » En résumé, je fais des erreurs rares mais à grandes échelles, et cela doit me conforter dans cette capacité à ne pouvoir me pardonner, étant donné l'ampleur.

Je recherche une attention particulière

Avant de me marier, j'ai vécu 7 ans en célibat, les seules attaches sentimentales ayant duré plus longtemps pour m'en dépêtrer que pour en profiter...

Pendant longtemps, je me suis demandé pourquoi je ne sortais qu'avec des filles à problèmes : troubles mentaux, relations familiales difficiles... Après auto-analyse, je me suis rendu compte que je recherchais quelque chose de simple, et que ces personnes étaient demandeuses d'une personne acceptant de recevoir, parfois tout et n'importe quoi. Les difficultés arrivèrent très vite, et je n'acceptais pas les réactions *borderlines*, maniaques ou psychotiques de mes compagnes.

J'attendais quoi, au fond ? Partager des bons moments, me sentir bien avec la personne, une forme de reconnaissance de qui j'étais. Paradoxalement, eh

oui encore, les personnes qui éprouvaient de l'intérêt pour ma personne étaient celles dont je n'attendais rien, et les personnes dont j'attendais quelque chose étaient celles qui ne voulaient pas m'apporter leur attention.

Aujourd'hui, j'ai l'impression d'être encore dans ce besoin d'apporter de l'attention, attention qui peut aller bien au-delà et qui pourrait nuire à ma relation maritale. Cela me fait peur. Ma femme m'a déjà parlé d'un côté *jazzman*, maître improvisateur et séducteur, qui joue sur le double sens en prenant *et* en donnant du plaisir. Il a du mal à être seul pour jouer, son credo étant la foule, l'impro à plusieurs ; sa solitude le tournerait en *bluesman*. Quant à la séduction féminine... l'histoire reste muette à ce sujet !

Par ailleurs, elle m'a déjà demandé à plusieurs reprises : « pourquoi moi et pas une autre ? » Je lui avais répondu que je me sentais vraiment bien dans ses bras la première fois que l'on s'est rencontré, que l'on a beaucoup d'affini-

tés et que c'est une des rares personnes sensées de cette planète. Sa question a du sens, car je suis très autonome et indépendant, parfois trop ou pas comme il faudrait.

Avec tout ce qui peut passer par ma tête en l'espace d'une seule minute, je me demande encore comment je n'arrive à me reposer ! Autant demander pourquoi un cheval sans pattes ne sait pas galoper !!!

Je devrais me mettre à faire du rangement, en commençant par de la méditation, filtrer les idées, les laisser passer. Mais la méditation est contre ma nature : celle d'en faire le moins possible. Or elle n'est efficace qu'en pratiquant. Cela doit expliquer mes lacunes sportives...

Je me repose mieux allongé dans le canapé les yeux fermés que la nuit. La foultitude d'informations que contiennent les 1,6L de mon cerveau font de mes nuits des moments d'intense activité cérébrale. Je me réveille cassé, en transpiration. Une fois, même, j'avais écrit un poème sur ces maudites nuits...

A quoi sert de penser à soi quand on intègre le fait que notre corps est une mécanique bien huilée qui ne demande qu'un peu de nourriture, de savon et parfois de repos ? Quelle est la place de la psychologie dans le perfectionnisme ?

A vouloir faire bien, on en oublie ses limites, que nous occultons la plupart du temps. Ces limites physiques, corporelles et psychiques qui font de nous des êtres humains et non des machines, en théorie. Ces limites qui se manifestent par des courbatures, des douleurs, des réactions inappropriées, voire une hospitalisation pour surmenage...

Qu'est-ce que je risque de penser à moi ? Que j'admette que je suis fragile, limité et humain ? Que je n'ai pas le temps de tout faire ?Il n'en est pas question : il y a beaucoup trop de choses à l'extérieur de moi pour que je perde du temps en interne !!!

Avoir l'esprit logique implique certains phénomènes de raisonnement, notamment la causalité : si A précède B, B n'est que la résultante de A tant que B n'est pas la résultante d'autre chose.

C'est radical ? En effet. Le gris n'a pas beaucoup de place dans le noir et blanc. On peut considérer qu'il n'est qu'une illusion liée aux proportions des deux constituants.

C'est directement lié à la peur de la perte de contrôle, ou au désir de contrôle, qui ne laisse pas de place à la « logique floue » ou à l'« analogique ». Cela représente l'incertain, le chaotique, l'illogique, la déstructure.

L'extrémisme de cette radicalité se pose sur les relations : ami ou ennemi, intéressant ou inintéressant, intelligent ou idiot. Quant aux sentiments, la seule issue compatible avec cette radicalité est

la neutralité : ni heureux, ni malheureux.

La patience vient du mot « patio », qui veut dire « souffrance ». Le phénomène de souffrance, dans le perfectionnisme, est principalement dû à l'attente en elle-même.

Personnellement, j'éprouve une très grande patience envers les machines, car j'intègre leur logique avec une grande facilité : elles ont un moyen de fonctionner, et si tu ne leur donnes pas la bonne info, elles ne te sortiront pas ce que tu attends. De la même manière, les enguirlander ne change rien aux réponses attendues. Au contraire, l'électricité statique provoquée par l'énervement peut dérégler les appareils sensibles, et les rendre par conséquent moins aptes à répondre à la question posée, tel un bébé qui se met à pleurer face à la moindre contrariété !

Avec les humains, la donne est inversée : je pars du principe que, à la dif-

férence d'une machine, un humain possède une intelligence qui lui permet d'intégrer n'importe quelle logique. Une personne qui ne comprend pas ma manière de penser, qui, cela va de soi, me semble la meilleure, n'est pas « logique » et je n'ai pas à perdre de temps avec.

Comme vu précédemment, toute qualité entraîne son lot de défauts :

Qualité	Défaut
Serviable, Attentionné	Ne pense pas assez à soi
Doué, Cultivé	Désir de contrôle, Supériorité, Impatience, Rabaissement
Imaginatif	Asocial
Logique	Radical
En faire le moins possible	Dénigre toute complexité inutile

Toute médaille a son revers. Est-il possible que les deux côtés brillent ? Oui, si l'on développe les points suivants :

- humilité
- hypocrisie
- égocentrisme
- largesse d'esprit
- repos de l'esprit

La perfection idéale

Selon Wikipedia, *l'humilité est généralement considérée comme la qualité de celui qui se voit lui-même de façon réaliste, et, à un degré absolu*. Cela voudrait dire « avoir une vision objective de soi-même », ce qui en soi est presque impossible.

Presque, si l'on n'apprend pas à reconnaître ses faiblesses, ses défauts, ses lacunes et ses incompétences. Cela n'empêche ni la fierté, ni la modestie.

L'humilité, dans la problématique du perfectionnisme, vient dans l'acceptation de notre propre imperfection, et dans la quête du dépassement de soi. Toute perfection est en fait contextualisée, car elle ne peut se manifester que dans des cadres précis et maîtrisés par le perfectionniste. En dehors de ces cadres, les limites du système établi se manifestent par des comportements jugés anormaux : colère, asociabilité, désir de

fuite, etc.

L'excès d'humilité serait perçu comme de la fainéantise, et amènerait à la dépréciation, voire à la dépression : « je connais mes défauts, je ne peux rien faire ». Cela est totalement compatible avec le perfectionnisme, si c'est précédé d'une prise de conscience que l'on ne peut rien faire de parfait. Dans un cas moindre, cela conduit à la procrastination.

Perfectionnisme et humilité se résument ainsi : « je veux faire les choses bien, je les ferai à mon rythme sans me mettre en danger. Au besoin, je demanderai de l'aide »

On dit que la vérité sort de la bouche des enfants. Ce que l'on ne dit pas, c'est que toute vérité n'est pas bonne à dire. Cela s'appelle *l'hypocrisie*, une forme non naturelle de faire en sorte que les personnes qui la pratiquent mettent en avant des qualités parfois inventées, et ceux qui la reçoivent occultent leurs vrais problèmes.

En tant que perfectionniste, on a tendance à voir en premier ce qui ne va pas (sans ré-évoquer le couperet), ce qui nous confère une réputation de négativiste. Or, remonter les problèmes donnent à prendre conscience que problème il y a, ainsi que de ses conséquences. « Tu vois des défauts partout », oui, car les défauts sont partout, et le but est qu'ils y soient le moins nombreux possible.

Caresser dans le sens du poil est un des secrets de l'intégration sociale. Cela

est source de confiance pour la personne caressée, et avec une dose de diplomatie dans les propos, acceptera davantage de nous écouter.

A la différence de l’égoïsme, qui consiste à satisfaire son ego, même par le partage et le don, l'égocentrisme consiste à penser à soi, et seulement à soi.

A s'enfermer dans son univers hyper-structuré et à bannir toute interaction perturbatrice, on pourrait nous prendre pour des égocentriques, alors qu'en fait nous ne sommes que des égoïstes. Nous serions égocentriques si notre isolement consistait à nous apporter du bien-être, à se reposer quand on se sent fatigué, à manger quand on a faim, etc.

Nos conventions sociales et professionnelles nous cadrent dans les moments d'égocentrisme, nous empêchant de prendre pleinement soin de nous au moment où nous en avons besoin.

Soit dit en passant, j'ai beau avoir mes idées arrêtées, si on me démontre par A+B que mon idée est fausse, je n'y vois aucun inconvénient. Le défaut que j'ai est que je n'accepte pas qu'une personne puisse penser différemment, car ma réflexion est savamment construite, donc difficilement faillible.

Avoir un esprit large est aussi difficile que pour un daltonien de comprendre la différence entre le rouge et le vert quand il les voit tous les deux verts. Le seul moyen de ne pas radicaliser les perceptions est, pour un rationnel, de tout contextualiser, ne rien généraliser ni conférer un caractère absolu. « Cela n'est vrai que pour ce contexte », devrait-on rajouter à la fin de chaque phrase.

L'art de ne penser à rien... Neurologiquement, les scientifiques répondront qu'il est impossible de ne pas penser. En méditation, on apprend à ne pas se focaliser sur les pensées, afin d'éliminer les pensées parasites pour mieux se focaliser sur une pensée en particulier.