

Je réussis donc je suis ?

Les plus jeunes parmi les diplômés (mais aussi certains praticiens expérimentés), avancent sur un ton mi-aveu, mi-fierté : « *je suis perfectionniste* » pensant faire état d'une formidable qualité, sauf que... La quête de la perfection n'est pas une qualité, ni même une ressource, tant s'en faut, il s'agit tout au plus d'une punition que l'on s'inflige !

Très tôt, nous sommes encouragés (par nos parents, nos enseignants... puis par nous-mêmes, très enclins à prendre le relais) à être performants et nous sommes récompensés pour le travail bien fait (et souvent même punis si les objectifs qui nous sont fixés ne sont pas atteints). Notre culture a tendance à récompenser les perfectionnistes pour leur volonté de se fixer des objectifs élevés et leur motivation à les atteindre. Et ces derniers sont effectivement souvent très performants, mais le prix à payer de leur succès peut être très élevé. « *Je réussis, donc je suis* » est le leitmotiv de tous les perfectionnistes. Cette quête (celle, non de la performance mais de la perfection) peut mener à une vie de frustrations, de doutes... voire d'immobilisme.

« Si vous n'avez pas honte par la première version de votre produit, c'est que vous l'avez lancé trop tard »

Le perfectionniste trouve ses exigences parfaitement fondées, évidemment puisqu'elles le poussent à travailler. Et si elles le poussaient surtout à s'accabler ? À force de pression et de critiques contenues, le perfectionniste n'est finalement jamais satisfait : ce qui n'est pas parfait ou réussi à 100 % étant un échec. La philosophie du « tout ou rien » est très présente chez les perfectionnistes. Des croyances telles que « *si mon travail n'est pas parfait, il ne vaut rien* » et « *je dois exceller en tout* » lui sont familières. La grande ironie

du perfectionnisme, malgré cette volonté d'airain de réussir, est de porter souvent de grands coups de frein à l'action (la peur de l'échec, cela vous rappelle quelque chose ?).

La personne consciencieuse, proche en apparence, mais très éloignée en valeur du perfectionniste, s'impose des objectifs d'excellence possibles à atteindre, elle va savoir doser ses efforts et établir ses priorités sans négliger l'importance des détails. Elle sera flexible et ajustera ses propres exigences selon le contexte ou l'activité. Autocritique, elle acceptera ses propres erreurs et cherchera à les corriger. Elle éprouvera du plaisir et de la satisfaction dans la réalisation de ses projets et dans l'atteinte de ses objectifs. Elle sait l'avenir de façon réaliste et cherche à prévenir les difficultés.

Mieux vaut s'atteler à devenir consciencieux plutôt que souffrir dans le perfectionnisme, non ? Par essence imparfaits, pourquoi nous imposer une quête impossible de perfection ? En revanche, nous sommes tout à fait invités à donner dans notre vie professionnelle et personnelle le meilleur de nous-mêmes... « *Si vous n'avez pas honte par la première version de votre produit, c'est que vous l'avez lancé trop tard* » tranchait Red Hoffman, le fondateur de LinkedIn... un remède contre l'inaction perfectionniste !

Bonne lecture

orthophile

MIEUX MANAGER SON CABINET D'ORTHODONTIE

Abonnez-vous sur edp-dentaire.fr

Directeur de publication : Jean-Marc QUILBÉ
direction@independantaire.fr
Une publication de la société EDP Santé
SARL de presse au capital de 200 000 euros
RCS d'Evry 429 728 827
Directrice des rédactions : Gylaine MASINI
Rédacteur Graphiste : Camille TISSERAND,
Béregère BRISSY
Rédaction : Dr Paul AZOULAY,
Anaïs BAYLE-BERNADOU,
Me Rudyard BESSIS, Béregère BRISSY,
Dr Alain CHANDEROT, Olivia FERRANDINO,
Gylaine MASINI, Rémy PASCAL,
Brigitte POSTEL, Xavier RIAUD,
Dr Morton SOBEL

Abonnement - Marketing - Petites Annonces :
Céline BAILO - Sarah ESCOUBAS - Martine LARUCHE
Orthophile
Service Petites annonces
Le Décisium - Bâtiment C1
1 rue Mahatma Gandhi - 13100 Aix-en-Provence
Tél. : 04 42 38 58 54 - Fax : 04 42 52 61 90
contact@edpsante.fr

Régie publicitaire :
Catherine BOUHNASS,
Angeline CUREL, Lydia SIFRE, Stéphane VIAL
5, Quai Aspirant Herber - 34200 Sète
Tél. : 04 67 18 18 20 - Fax : 04 67 74 81 38
pub@orthophile.fr

Tarif abonnement :
1 an / 174 euros

Imprimerie :
Imprimerie de Champagne
ZI Les Franchises - 52200 Langres
Tél. : 03 25 87 73 00
Dépôt légal à parution
Commission paritaire : 0717 T 89370
ISSN 1637 - 2530
EDP Santé 17,
avenue du Hoggar PA de Courtabœuf
BP 112 - 91944 LES ULIS CEDEX A

Crédit photo de couverture : © PeopleImages / Istockphoto