

Apprends à ne pas être perfectionniste

Les perfectionnistes laissent peu de place à l'erreur. Du coup, ils finissent par être déçus d'eux-mêmes et des autres. As-tu tendance à être perfectionniste ? Si oui, essaie la méthode suivante.

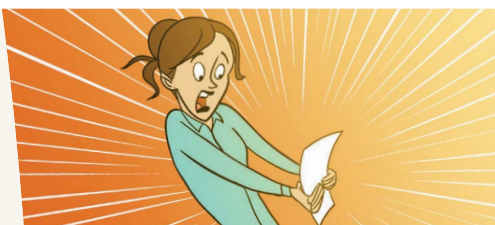
1 IDENTIFIE LE PROBLÈME

Dans quel domaine as-tu le plus tendance à montrer des signes de perfectionnisme ?



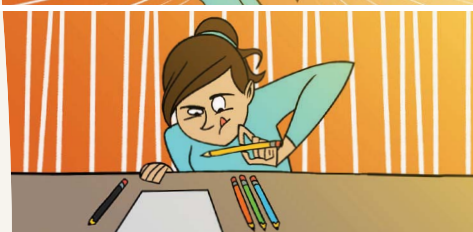
À L'ÉCOLE

(Tu es complètement déprimé quand tu n'obtiens pas une note parfaite.)



À LA MAISON

(Quand tu ranges ta chambre, tout doit être nickel. Si un objet n'est pas à sa place, ça te dérange.)



LES AMITIÉS

(Tu ne tolères aucune erreur de la part des autres, encore moins de la part de ceux qui te sont proches.)



AUTRE

Et maintenant réfléchis au point que tu viens d'identifier :
Comment s'exprime ta tendance au perfectionnisme dans cet aspect de ta vie ?

2 ADOPTE UNE NOUVELLE FAÇON DE VOIR LES CHOSES

La Bible dit que « la sagesse d'en haut est [...] raisonnable » (Jacques 3:17). Concernant le point que tu viens d'identifier, comment pourrais-tu être plus raisonnable quant à ce que tu attends de toi-même (ou des autres) ?

► Au lieu de

► je pourrais



3 CHOISIS UN VERSET

Lequel convient le mieux à ta situation ?

- ☐ « March[e] modestement avec ton Dieu » (Michée 6:8).
- ☐ « Si tu épiais les fautes, ô Jah, qui, ô Jéhovah, pourrait tenir ? » (Psaume 130:3).
- ☐ « Il n'y a pas d'homme juste sur la terre qui fasse toujours le bien » (Ecclésiaste 7:20).
- ☐ « En effet, tous ont péché et aucun n'arrive à atteindre la gloire de Dieu » (Romains 3:23).
- ☐ « Que votre nature raisonnable soit connue » (Philippiens 4:5).

Comment le verset que tu as choisi peut-il t'aider à combattre le perfectionnisme ?

4

CHOISIS-TOI UN MODÈLE

Pour t'aider à être plus raisonnable, qui prendrais-tu pour exemple et pourquoi ?



« Quand je sens que je deviens perfectionniste, je pense à des gens que j'admire. Une des raisons pour lesquelles je les admire, c'est qu'ils me mettent à l'aise. Je veux que les autres aussi se sentent à l'aise avec moi et c'est ce qui me donne encore plus envie de lutter contre ma tendance à être perfectionniste » (Anna).



5

FIXE-TOI UN OBJECTIF

Quel objectif pourrais-tu te fixer pour lutter contre le perfectionnisme ?

« Si quelque chose ne se passe pas comme prévu, dis-toi que tu as fait de ton mieux. Concentre-toi sur le positif. Considère que chaque échec est une occasion d'apprendre » (Kara).
