FICHE 73 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# Des règles plus souples

Assouplir le perfectionnisme : du « je dois » au « j'aimerais »

**OBJECTIF**

Identifier les règles rigides du perfectionnisme, en examiner les coûts et les bénéfices, et formuler des règles plus souples, à tester par des expériences.

**POUR QUI**

Perfectionnisme qui génère anxiété, procrastination, épuisement ou autocritique.

**DURÉE**

20 min en séance ; expériences sur deux semaines

## DÉROULÉ

1. Listez les règles de la personne (« je dois toujours… », « je ne dois jamais… »).
2. Pour chacune : avantages réels, et coûts (temps, stress, relations, santé).
3. Formulez une règle plus souple (« j'aimerais faire bien, et faire assez bien est acceptable ici »).
4. Testez-la par une expérience (rendre un travail « assez bien », envoyer un message sans le relire trois fois) et observez.

## POINTS D'ATTENTION

> Ne cherche pas à supprimer l'exigence, qui a souvent des avantages : on vise la souplesse. Le perfectionnisme intense est un facteur transdiagnostique ; il mérite un travail approfondi.

## RÉFÉRENCES

Egan, S. J., Wade, T. D. & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. Clinical Psychology Review, 31(2), 203-212.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 73 · FICHE À REMETTRE

# Des règles plus souples

Le perfectionnisme fonctionne avec des règles rigides : « je dois », « je ne dois jamais ». Elles poussent à bien faire, mais coûtent cher. Tu peux les assouplir sans renoncer à être exigeant(e).

1. Mes règles : « Je dois… », « Je ne dois jamais… ».
2. Ce qu'elles m'apportent, et ce qu'elles me coûtent.
3. Une règle plus souple : « J'aimerais…, et… est acceptable. »
4. Une expérience pour tester ma nouvelle règle : _____

| Règle rigide | Ce qu'elle me coûte | Règle plus souple | Ce qui s'est passé en la testant |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Qu'est-ce qui s'est passé quand j'ai fait « assez bien » ?**

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification