

# Newsletter n°10

## Février 2023

### *Êtes-vous perfectionniste ?*

Une personne qui désire obtenir des résultats dans ce qu'elle entreprend, se doit pour y arriver d'être concentrée, organisée et apte à fournir des efforts soutenus.

Le perfectionniste sera toujours à la recherche d'atteinte de niveaux irréalistes qui correspondent à sa volonté d'atteindre l'inaccessible, l'impossible, l'idéal.

Pour lui, tout aura la même importance, les détails compteront autant que l'ensemble et de ce fait ses efforts ne seront pas dosés, les priorités ne seront pas fixées, la concentration sera perturbée par le stress.

*Pensez-vous que la valeur d'une personne ne dépende que de ses succès et de ses réussites ?*

*La recherche de l'idéal n'est-elle pas liée un manque d'écoute de ses besoins internes ?*

*Le sentiment d'insatisfaction ne serait-il pas un indicateur d'un travail intérieur à effectuer ?*

En raisonnant dans l'idéal, les objectifs ne seront presque jamais atteints, le perfectionniste se fatigera, se culpabilisera, doutera, s'acharnera ou abandonnera.

Il entretiendra ainsi le manque de confiance en lui.

Les échéances seront souvent repoussées car le travail restera imparfait, le rêve n'étant pas atteint, s'en suivront des états de doute, de frustration, de colère ou de stress!

Si vous reconnaisssez votre mode de fonctionnement dans ce bref descriptif et que vous souhaitez baisser la barre en menant un travail sur vous, posez-vous les questions suivantes :

- 1.** Quels sont les avantages et les inconvénients qu'entraîne la recherche de la perfection ? Les objectifs ne sont-ils pas trop élevés par rapport aux résultats escomptés et à l'énergie du travail à fournir pour les atteindre ?
- 2.** Mes valeurs personnelles dépendent-elles du résultat de mon travail ou de la façon dont je le fais ? Je ressens du plaisir à ce que je fais ou je suis très souvent dans le stress, la souffrance ?
- 3.** Mes pensées sont-elles irréalistes ou plutôt nuancées, plutôt plus valorisantes pour atteindre la barre fixée ?
- 4.** Mon temps est-il réparti de manière compatible par rapport à la quantité et la qualité des tâches que j'ai à traiter ?  
Ai-je défini des priorités pour bien doser mes efforts ?
- 5.** Mon taux de satisfaction est-il évalué sur ma façon de faire et ma façon d'être ou uniquement sur le résultat obtenu ?

*Il est donc essentiel et nécessaire de m'accepter tel que je suis avec mes qualités et mes défauts, d'arrêter les combats contre moi-même pour gagner en confiance et lâcher du lest, être calme et heureux dans ce que j'entreprends.*

*Si je me sens sous tension, c'est que j'ai mis la barre trop haute.*

*Je me donne le droit à l'erreur et j'accepte les imperfections.*

*Je sais que l'échec est normal et fait partie de l'apprentissage de la vie.*



Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par mail  
[existentiel.essential@gmail.com](mailto:existentiel.essential@gmail.com)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Sur Facebook  
[Déale - De l'existential à l'essentiel](#)