

# La dévalorisation dans la perfectionnisme: l'effet cliquet

Les personnes perfectionnistes se fixent souvent des objectifs élevés:

Je veux parler une nouvelle langue.



Je dois être aussi sportif que possible.



Je veux avoir des bonnes notes.



Les objectifs élevés peuvent vous aider à accomplir des choses. Le problème est que lorsque les personnes perfectionnistes atteignent leurs objectifs élevés, elles ont souvent tendance à dévaloriser leurs réalisations en se disant que les tâches étaient "trop faciles" ou "pas si importantes". Elles ont tendance à se fixer des objectifs de plus en plus élevés au fil du temps.

Apprendre une nouvelle langue est une chose, mais je veux la parler couramment.



Ma routine sportive est trop facile; je dois me challenger davantage en intensité et en durée.

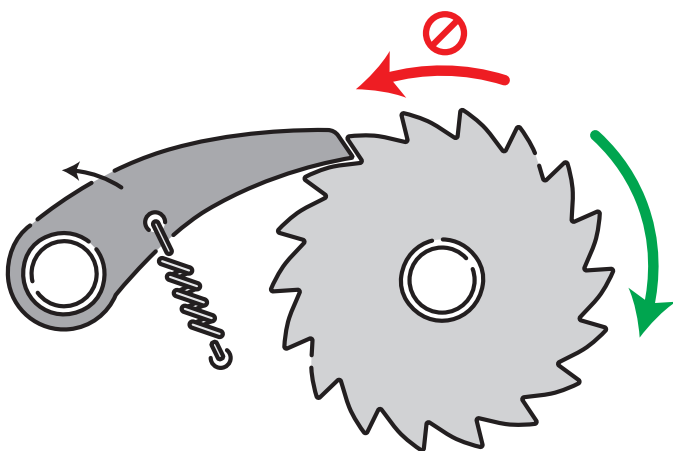


D'autres personnes ont également des bonnes notes, je dois donc maintenant être le.la meilleur.e de la classe.



Minimiser vos succès peut avoir un effet cliquet sur votre quête de perfection. Un cliquet est un outil qui ne permet que le mouvement vers l'avant, et non vers l'arrière, ce qui signifie qu'il est efficace pour resserrer les choses.

Malheureusement, minimiser vos succès peut créer un effet cliquet du perfectionnisme : plus vous accomplissez des choses, plus vous augmentez votre niveau d'exigence, ce qui amplifie votre volonté de réussir. Cela vous pousse à vous fixer des objectifs impossibles à atteindre, ce qui finit par se traduire par un échec.



1. Se fixer des objectifs élevés
2. Travailler dur et accomplir les objectifs élevés
3. Dévaloriser ses accomplissements
4. Fixer des objectifs encore plus élevés
5. 'Click': le cliquet se resserre

Recommencer jusqu'à échouer

Un moyen d'échapper à l'effet cliquet du perfectionnisme est d'apprendre à reconnaître et célébrer vos réalisations. Pouvez-vous réfléchir à quelques façons de commencer à le faire ?