

Le perfectionnisme : de l'exigence à la bienveillance

Formation d'approfondissement - Samedi 10 mars 2018

Claire-Marie BEST (psychologue clinicienne) et Marie-Carmel DETOURNAY (infirmière, psychothérapeute)

L'injonction à la perfection est tellement présente dans notre société qu'il peut nous sembler évident de lui obéir en cherchant à devenir parfait ...

Dans bien des domaines de nos vies, nous nous évertuons à incarner une image d'un "nous-même" idéal : professionnel performant et compétent, conjoint attentif et disponible, parent patient et affectueux, le tout se mouvant dans un corps mince et jeune bien sûr !

Les multiples régimes amaigrissants pratiqués souvent pendant de longs mois/années ont trouvé écho dans ce perfectionnisme. Les liens entre les trois axes modélisés dans l'approche du GROS et les caractéristiques du perfectionnisme seront abordés pendant cette journée.

L'axe de la restriction cognitive :

Le besoin obsessionnel de tout contrôler, la rigidité cognitive qui s'exprime par des « on doit », des « il faut », et des « tu devrais ».

L'angle du tout ou rien : Tout est bien ou mal, bon ou mauvais, meilleur ou pire, pas de nuances, pas de complexité. Seuls existent les extrêmes d'où l'alternance de contrôle et perte de contrôle sur le comportement alimentaire.

Ce tout ou rien a aussi un impact sur les difficultés d'acceptation de soi et les auto-critiques dévalorisantes qui participent à ces souffrances.

Ces exigences sur soi, le monde et les autres amplifient les émotions extra alimentaires désagréables.

Le perfectionnisme participe également à la non acceptation des émotions qui incite à manger au-delà de ses besoins pour tenter de diminuer l'intensité émotionnelle intolérable. La peur de l'échec aggravée par les échecs des régimes successifs incite parfois à une certaine méfiance car notre approche est plus intuitive et davantage à l'écoute des sensations qu'un protocole « carré » et contrôlable. La peur de la réussite peut paradoxalement être un frein à l'alliance thérapeutique.

Cette formation a pour objectif d'aider nos patients à sortir de ce paradoxe douloureux en leur permettant d'envisager davantage de bienveillance pour autrui et pour soi-même. Sans renoncer systématiquement à la recherche d'exigences élevées, nous verrons comment les aider à devenir plus flexibles en discernant ce qui a vraiment de la valeur à leurs yeux de ce qui est devenu une accumulation d'obligations, dénuées de sens, en réponse aux injonctions sociales.

Cette journée permettra également de mettre en lumière les traits de perfectionnisme présents dans nos personnalités de thérapeutes qui peuvent parasiter la relation et parfois nous conduire au découragement.

La formation repose sur un apport théorique à propos du perfectionnisme et sur des exercices pratiques visant une prise de conscience des mécanismes sous-jacents émotionnels et comportementaux chez les patients accompagnés mais aussi sur nous-mêmes en tant que praticiens du GROS.