

SANTÉ MENTALE

Le perfectionniste en première ligne

Les problèmes de santé mentale comme le burn-out, l'anxiété ou les troubles alimentaires sont fréquents chez le perfectionniste.

L'UCLouvain a mené des recherches pour mieux comprendre ces mécanismes dans le cadre de ses consultations psychologiques spécialisées (CPS), qui ont aujourd'hui vingt ans. Un programme pour aider les perfectionnistes a été développé.

Chercheuse à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain, Céline Douillez, indique que si le perfectionnisme peut être associé à une série de bénéfices en matière de réussite

(académique notamment), il peut s'accompagner de conséquences psychologiques importantes : troubles dépressifs, troubles anxieux, troubles alimentaires et insatisfaction corporelle, burn-out, idées suicidaires, syndrome de fatigue chronique...

Il apparaît des recherches menées à l'UCLouvain que ce n'est pas la poursuite d'exigences élevées qui semble problématique, mais plutôt la manière dont les émotions sont gérées par les perfectionnistes en cas

d'échec. Céline Douillez a en effet démontré que les perfectionnistes réagissent avec des émotions négatives plus intenses aux situations d'échec, et ont recours à des stratégies de régulation des émotions plus dysfonctionnelles.

Les perfectionnistes ont en effet tendance à beaucoup plus « ruminer » leurs échecs passés et à plus se préoccuper du risque d'échecs dans le futur. Ils ont aussi tendance à considérer que leur valeur personnelle dépend de leur capacité à at-

teindre les exigences qu'ils se sont fixées.

« *Le piège dans lequel sont pris les perfectionnistes les amène à poursuivre la perfection non plus par choix mais par obligation en vue d'éviter l'échec auxquels ils ne sont pas en capacité de faire face* », concluent les chercheurs de l'UCLouvain. Ayant compris ce mécanisme, ils ont développé un programme qui aide les patients à poursuivre leurs buts par choix et pas par peur, à accepter l'échec et à se désengager des ruminations négatives. ■