Pourquoi le perfectionnisme est l'ennemi de la productivité

Vous travaillez sans cesse ? Ne faites aucune pause ? Vous n'arrêtez pas de travailler une fois chez vous, refaites les présentations que d'autres ont fait pour vous, vous vous documentez sans cesse ? Vous trouvez toute information importante, et ne savez pas aller à l'essentiel ? Attention au perfectionnisme qui peut mener au burnout !

Temps de lecture : minute

---

18 février 2020

Republication du 1er mars 2019

Le perfectionnisme n'est pas une conscience morale visant à bien travailler. Ce n'est pas le plaisir du travail bien fait. Le perfectionnisme est l'incapacité totale à fixer des limites réalistes et sensées à notre travail de peur de se sentir mal.

Le perfectionniste travaille beaucoup, afin de confirmer sa valeur, de se prouver qu'il vaut quelque chose. Le perfectionniste ne sait pas travailler normalement car pour lui, cela signifie mauvais travail. Et mauvais travail veut dire échec. L'échec est inacceptable pour lui. Que vont penser les autres ?

Le perfectionnisme est donc une tentative de ne jamais se retrouver nez à nez avec son estime de soi qui est donc souvent peu élevée. L'estime de soi est la valeur que l'on se porte, c'est l'opinion de soi-même. Plus elle est élevée, plus on se fait confiance. Moins elle l'est, plus le regard des autres prend de la place. Et le regard des autres ne doit pas diriger vos choix, ni la gestion de votre temps et priorités. Par souci de

perfectionnisme on peut avoir tendance à négliger ce qui est vraiment important comme tâche pour avancer vers ses objectifs. Et même s’oublier soi-même, ou oublier ses proches.

Les 2P : le peureux et le perfectionniste. Ils ont un point en commun. Ils attendent d’être prêts, que tout soit parfait pour se lancer. Du coup, ils ne se lancent jamais ou trop tard ! Que de regrets… et de " *j’aurais dû* "…

Il faut accepter que la perfection n’existe pas

La perfection est un concept qui n’existe pas. Elle est seulement dans les intentions. Le monde bouge, les besoins des consommateurs sont mouvants, donc ce qui est parfait pour vous ne le sera pas forcément dans six mois. Et puis, vous trouverez toujours une personne qui vous dira que votre travail, les couleurs de votre site nouveau site web auraient pu être mieux. On peut toujours améliorer un produit, et on peut aussi s’améliorer soi-même par la connaissance de soi. De même, j’entends souvent " *je cherche l’homme ou la femme parfaite* ". J’ajoute tout le temps les mots " *parfait·e pour vous* ". C’est-à-dire qu’elle vous correspond, avec ses qualités et ses défauts, à l’instant T. Car nos envies et nos goûts peuvent aussi évoluer…

Le perfectionnisme a donc une conséquence majeure. Il vous ralentit dans l’exécution des tâches vraiment importantes pour progresser vers vos objectifs professionnels ou personnels.

> " *Quand j’ai une tâche importante à donner, je la donne toujours à des personnes paresseuses. Parce qu’elles trouvent des solutions plus rapidement que les perfectionnistes. Elles vont à l’essentiel.* "

> *Bill Gates*

Quelles solutions pour sortir du perfectionnisme ?

Remplacer perfectionnisme par " faire de son mieux " et vous lancer

C’est ce que j’appelle la confiance en soi, cette capacité à se lancer malgré les doutes et les incertitudes. Les retours clients sur un produit vous feront davantage gagner de temps ! Alors acceptez les doutes et faites confiance à votre capacité à faire face à ce qui va arriver. Vous avez survécu à combien de journées " pourries " ? Toutes, puisque vous lisez cet article. Tout va bien se passer…

Tolérer l’échec et devenir patient

L’échec est la première étape de la réussite. Un enfant échoue 2000 fois avant de marcher. Vous avez tenté combien de fois de faire du vélo avant de réussir ? Le perceviez-vous comme un échec ?

Pour arriver à changer votre perception de l’échec, reprenez ce que vous pensez être un échec dans votre vie, et observez ce que cela vous a permis de développer comme qualités, que vous n’auriez pas eues sans cet " échec ". Toute réussite n’est pas immédiate, alors vous devez apprendre à devenir patient.

Arrêter avec le regard des autres

La vraie liberté est cette capacité qu’ont les enfants à être insouciants et dans l’instant présent. Ils ne se disent pas " *que vont penser les autres si je dis ou je fais ci ou ça* ". C’est un choix. Observez les conséquences du

regard des autres sur votre vie actuelle (professionnelle, argent, carrière, amour, amis, corps). Puis, quelles auraient été les différences si vous n’aviez pas tenu compte de celui-ci ?

Diminuer les horaires afin de ne pas faire 13 mois en 12

Savez-vous que selon une étude d’Harvard 47% du temps éveillé, nous ne sommes pas concentrés sur ce que nous faisons. Divertis par nos pensées, les notifications mails, les discussions peu importantes…

Ayez bien en tête ce qui est prioritaire pour vous pour l’année à venir en clarifiant vos 2 à 3 tops objectifs. Puis développer le focus et la pleine conscience. Interrogez-vous dès que vous faites quelque chose en vous demandant :" *est-ce que ce que je fais est important pour me rapprocher de mes 2-3 objectifs* ". Si tel est le cas, continuez, sinon changez votre focus, c’est-à-dire là où vous mettez votre attention, votre temps et votre énergie.

S'affirmer et apprendre à dire non

L’affirmation de soi est cette capacité à exprimer ses opinions de façon ni passive ni agressive. Elle permet de savoir dire non aux autres. Pour la développer, il est important d’avoir de l’estime pour soi. On a tendance à naturellement se sous-estimer. Pour l’améliorer, listez vos 5 qualités principales, 5 compétences principales, 5 accomplissements dans votre vie. Puis, interrogez votre entourage en leur posant ces questions. " *Quels sont selon toi mes 5….* "

Se fixer des limites et des deadlines

Il faut apprendre à se dire non à soi aussi. Car l’on est son pire ennemi. Pour cela mettez-vous des limites. Rappelez-vous quand on vous demande en urgence de livrer un projet ou effectuer une tâche pour " ce soir ". Vous y arrivés ! Car vous allez à l’essentiel. C’est tout l’intérêt de

se fixer des dates limites à l’exécution d’une tâche.

Placer la barre moins haute.

Par exemple, au lieu de consulter 10 sites internet pour un projet, décidez de n’en consulter que 5.

Demander de l’aider et déléguer

C’est une illusion de croire que l’on peut y arriver seul.

Faire des to do list

Voir une trop longue to do list peut être effrayant et décourageant. Vous devez apprendre à l’écremer. C’est pourquoi, je vous invite à prendre un crayon et à colorer les 3 tâches principales que vous souhaitez effectuer chaque jour ou semaine. Ainsi, elles sortent du lot et rassurent votre cerveau quant à sa capacité à les accomplir. Il peut aussi se focaliser dessus.

Faire une " to me list "

Vous devez vous préserver, car le fait de se sentir bien est un moteur de la performance. Quel est votre niveau de confiance en vous, de créativité, d’audace quand vous êtes heureux. C’est pourquoi je vous invite à faire une " to me list " chaque jour. C’est-à-dire " qu’est-ce que je vais faire pour moi aujourd’hui ". Cela peut-être prendre 5 minutes pour aller discuter avec ses collègues comme s’autoriser à prendre 10 minutes pour méditer. Libre à vous, il faut une activité qui vous aide à avoir des émotions positives.

François Thibault est le fondateur du cabinet FT Conseil, spécialisée dans la motivation, le développement personnel et la productivité.

Article écrit par François Thibault