

# Cultiver un perfectionnisme sain chez les élèves doués



## Isabelle Martineau-Crête

Candidate au doctorat,  
Département de psychoéducation et de travail social  
*Université du Québec à Trois-Rivières*  
isabelle.martineau-crete@uqtr.ca



## Jean-Yves Bégin

Professeur agrégé,  
Département de psychoéducation et de travail social  
*Université du Québec à Trois-Rivières*  
jean-yves.begin@uqtr.ca



## Line Massé

Professeure titulaire,  
Département de psychoéducation et de travail social  
*Université du Québec à Trois-Rivières*  
line.masse@uqtr.ca

Depuis le début de l'année, Stéphanie, enseignante au primaire, constate que certains élèves doués de sa classe semblent présenter du perfectionnisme. Il y a Jacob, qui passe des heures à vérifier que tout soit parfait avant de remettre ses travaux. Olivia, quant à elle, attend souvent à la dernière minute pour commencer le travail parce qu'elle attend l'idée du siècle. Il y a aussi Alex qui se met beaucoup de pression à performer dans tout ce qu'il entreprend. Stéphanie se demande où est la ligne entre un perfectionnisme sain et malsain pour ses élèves qui présentent une douance. Elle aimerait comprendre davantage ce trait de personnalité afin de mieux accompagner ses élèves au quotidien.

### *Qu'est-ce que le perfectionnisme?*

Le perfectionnisme est la tendance à rechercher la perfection, à se fixer des attentes élevées et à faire preuve d'esprit critique envers soi-même (Stoeber, 2018). Ce trait de personnalité implique des efforts et des préoccupations perfectionnistes.

Les efforts perfectionnistes regroupent les comportements qu'adopte une personne pour atteindre ses objectifs personnels, c'est-à-dire la manière dont elle organisera sa vie et planifiera son temps ainsi que ses actions. Par exemple, un

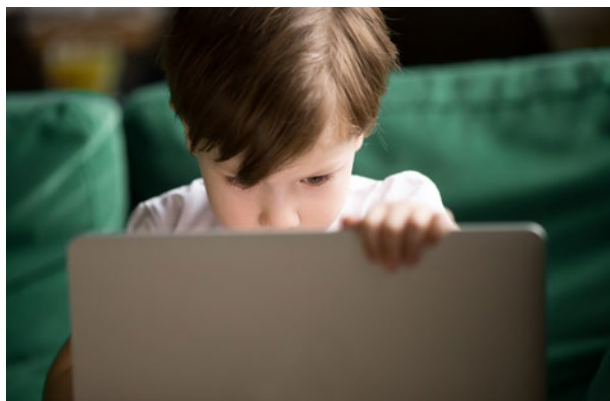
élève qui désire obtenir de bonnes notes aux examens de fin d'année planifie plusieurs périodes d'études.

Les préoccupations perfectionnistes font plutôt référence aux inquiétudes de la personne. Celles-ci concernent notamment les erreurs qu'elle peut faire, ses actions, ses attentes ou les critiques de ses parents et de son entourage. Par exemple, un élève pourrait craindre la réaction de ses parents s'il n'obtient pas les meilleures notes de sa classe.

On distingue le perfectionnisme positif (sain ou fonctionnel) du perfectionnisme négatif (malsain ou dysfonctionnel) (Stoeber et Otto, 2006).

### *Le perfectionnisme positif*

Un élève qui présente un perfectionnisme positif a tendance à se fixer des attentes personnelles élevées, mais réalistes. Dans ce type de perfectionnisme, les attentes et l'évaluation des performances de l'élève découlent directement de ses exigences envers lui-même. Cela amène les élèves doués à développer leurs talents, à performer et à ressentir un sentiment de satisfaction personnelle. D'autres bénéfiques semblent aussi découler de ce perfectionnisme positif comme une estime de soi



plus élevée, une meilleure adaptation scolaire et une motivation axée sur la maîtrise d'une compétence plutôt que sur la performance. Selon Speirs Neumeister (2018), environ 40 % des élèves doués présenteraient un perfectionnisme positif.

### Le perfectionnisme négatif

Un élève qui a un perfectionnisme négatif se fixe également des objectifs élevés, mais ceux-ci s'avèrent souvent irréalistes. Ces élèves sont généralement préoccupés par leurs erreurs et leurs actions pour atteindre la « perfection ». Cela peut les amener à se surinvestir dans une tâche au point qu'ils délaissent des sphères de leur vie. Certains élèves peuvent aussi penser qu'ils n'ont pas les capacités pour réussir ou qu'ils ne méritent pas le succès qui leur est attribué. Ces élèves peuvent penser que leur valeur personnelle et le regard de leurs proches dépendent de leur perfectionnisme au point que certains croient que leurs réalisations sont plus importantes que ce qu'ils sont fondamentalement comme personne. D'une manière générale, ce type de perfectionnisme est plus lié à un perfectionnisme induit par autrui (parents, enseignants, etc.). Un perfectionnisme négatif peut mettre l'élève doué plus à risque de vivre de la sous-performance ou de la détresse psychologique telle que de l'anxiété ou de la dépression. Parmi les élèves doués, environ 30 % d'entre eux présenteraient un perfectionnisme négatif (Speirs Neumeister, 2018).

### Comment détecter le perfectionnisme négatif?

Certains comportements sont caractéristiques du perfectionnisme négatif comme pleurer en raison d'erreurs, procrastiner ou encore éviter toute situation où l'on risque de ne pas être « parfait ». Les élèves perfectionnistes sont plus susceptibles de demander des minutes supplémentaires pour accomplir leur tâche et de manifester un besoin de réassurance excessive de l'adulte. Ces élèves ont tendance à ne jamais être satisfaits de leurs réussites ou de leurs performances, ce qui peut amener de la frustration. À cet égard, ils ont souvent de la difficulté à composer avec les critiques ou les commentaires concernant leurs travaux. Plusieurs facteurs de risque peuvent être liés au perfectionnisme négatif (voir tableau 1).

### Comment soutenir un perfectionnisme positif?

Plusieurs actions peuvent être entreprises par les enseignants afin de favoriser un perfectionnisme positif chez les élèves doués (Massé et Bégin, 2021). Tout d'abord, les enseignants peuvent agir à titre de modèle en présentant eux-mêmes un perfectionnisme positif en présence des élèves (p. ex., une enseignante dit à ses élèves qu'elle apprécie qu'ils lui donnent des rétroactions sur ce qu'ils aiment ou non afin qu'elle puisse améliorer son enseignement). Ces derniers doivent sentir que l'affection de leur enseignant est inconditionnelle, en ce sens qu'elle ne dépend pas de leur réussite scolaire. Des attentes réalistes présentées clairement par les enseignants favorisent aussi un perfectionnisme positif. En ce qui concerne les encouragements, il est recommandé de féliciter l'élève de manière précise quant à ses habiletés, mais également sur ses efforts et sa démarche pour arriver à son résultat. Ces marques de reconnaissance devraient s'effectuer en privé plutôt qu'en public. Idéalement, il est conseillé de ne pas prendre constamment l'élève doué en modèle dans un groupe afin d'éviter d'augmenter la pression sur celui-ci.

**Tableau 1**  
**Facteurs de risques liés**  
**au perfectionnisme négatif**

<b>Facteurs liés à l'élève</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation extrinsèque liée à la performance.</li> <li>• Aîné dans la fratrie, particulièrement chez les garçons.</li> <li>• Être enfant unique.</li> <li>• Personnalité autocritique.</li> <li>• Tempérament anxieux.</li> <li>• Enjeux d'attachement parental non sécurisant.</li> <li>• Perception de sa valeur personnelle en fonction de ses performances.</li> <li>• Inquiétudes vis-à-vis les erreurs.</li> <li>• Perception que les normes personnelles ne sont pas atteintes.</li> <li>• Utilisation de stratégies d'évitement.</li> <li>• Présence de réactions émotionnelles et physiologiques fortes lors d'échec.</li> </ul>
<b>Facteurs liés à la famille</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentes élevées et irréalistes des parents quant au rendement scolaire.</li> <li>• Style parental autoritaire ou désengagé.</li> <li>• Accent mis sur les erreurs de leur enfant.</li> <li>• Comportements perfectionnistes des parents.</li> </ul>
<b>Facteurs liés à l'école</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentes élevées des enseignants.</li> <li>• Climat de compétition dans la classe.</li> <li>• Accent sur les buts de performance.</li> <li>• Critiques négatives et sanctions des enseignants lors d'erreurs.</li> <li>• Peu d'expérimentation, de défis, de difficultés ou d'échecs à l'école pendant les premières années scolaires.</li> </ul>



### Des messages à éviter

« Ton travail est excellent, mais... »

Un compliment suivi d'une suggestion d'amélioration peut faire en sorte que l'élève se souvienne uniquement de ce qui vient après la recommandation et cela peut réduire l'effet positif du compliment.

« L'important est que tu fasses de ton mieux. »

Ce type de commentaire sous-tend que l'élève devrait s'investir à fond partout. Il est plutôt recommandé d'aider l'élève à cerner ses domaines d'intérêt où il veut mettre plus d'énergie.

« L'examen va être facile pour toi. »

Ce commentaire suggère que l'élève trouvera l'examen facile, alors qu'il peut éprouver des difficultés, malgré sa douance.

« Ton travail ne reflète pas ton potentiel. »

L'adulte transmet ici le message à l'élève qu'il ne fournit pas les efforts nécessaires sans avoir préalablement vérifié avec lui. De plus, l'élève doué n'a pas à performer dans tout, il peut faire des choix personnels.

Afin de modifier les tendances au perfectionnisme dysfonctionnel ou négatif d'un élève, il faut d'abord l'amener à prendre conscience des effets négatifs de celui-ci, à en détecter les signes et à réfléchir à ce qui est le plus important pour lui. Par la suite, l'enseignant peut l'aider à modifier ses pensées non aidantes (p. ex. tendance à voir tout blanc ou noir, à surgénéraliser, etc.) en pensées plus réalistes et aidantes. L'enseignant peut aussi aider l'élève à établir des objectifs réalistes par rapport à ses performances ou à ses travaux, à se fixer des priorités et à montrer de la flexibilité quant aux moyens qu'il utilisera pour atteindre ses objectifs. Lorsque l'élève commet une erreur ou obtient un moins bon résultat, l'enseignant peut l'inciter à concevoir ses erreurs comme une occasion d'apprentissage. L'enseignant peut aussi souligner les efforts mis ou le plaisir

pris par l'élève lors d'un travail ou d'une activité d'apprentissage et non seulement les résultats obtenus. Il peut également être pertinent de travailler la gestion du stress.

### Quelques guides sur le perfectionnisme

	<p>Amato, M. (2019). <i>Parfaitement imparfait</i>. Éditions Scholastic.</p>
	<p>Fox, J. S. (2013). <i>Champion de l'organisation</i>. Éditions Midi Trente.</p>

### Conclusion

Pour aider à cultiver un perfectionnisme positif, il importe de tenter de diminuer les facteurs de risque tout en misant sur les forces et les intérêts de l'élève. La bienveillance, l'accompagnement et une approche positive sont des éléments clés à inclure dans les interventions pour favoriser l'adaptation des élèves doués présentant des traits perfectionnistes.

### Références

- Massé, L. et Bégin, J.-Y. (2021). *Le perfectionnisme chez les élèves doués*. Presses de l'Université du Québec à Trois-Rivières.
- Speirs Neumeister, K. L. (2018). Perfectionism in gifted students. Dans Stoeber, J. (dir.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (p. 134-154). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism. An introduction. Dans Stoeber, J. (dir.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (p. 3-16). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stoeber, J. et Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.