

# ATÉLOPHOBIE

## PEUR DES IMPERFECTIONS

### **Atélophobie : la peur de l'imperfection et de ne pas être à la hauteur**

Manque de confiance en soi, la personne s'inquiète constamment de ne pas être à la hauteur, de ne jamais être assez bien.

Les **perfectionnistes** ne recherchent pas vraiment la perfection, mais **cherchent plutôt à éviter la critique** (sur la base du raisonnement selon lequel la critique peut pratiquement être éliminée si tout ce que l'on fait est «parfait» et exempt d'erreurs de toute nature). À cet égard, une «stratégie» perfectionniste peut être définie comme un «comportement d'évitement» ou un «comportement de sécurité» qui sont connus pour renforcer les problèmes plutôt que de les résoudre.

Toutes les **phobies**, quels que soient l'objet ou les circonstances redoutés, provoquent chez le malade **une anxiété et un stress** qui sont suffisamment «réels» comme expérience. Alors que l'objet ou la situation redouté peut sembler, pour d'autres personnes, ridicule ou idiot, la personne qui souffre de la phobie ne sait que trop bien que l'anxiété qu'elle éprouve est suffisamment réelle.

Pendant de nombreuses années, les psychologues ont été conscients que notre esprit est plus que capable de produire une véritable réaction biologique à une situation donnée et donc tant que la personne phobique «croit» que l'objet ou la situation qu'elle craint représente un danger pour elle, alors elle éprouver une vraie peur. L'anxiété ressentie est réelle et rationnelle si la situation phobique est perçue comme «dangereuse», mais bien sûr, ce qui est perçu comme dangereux n'est pas «factuellement» dangereux. La majorité des personnes qui souffrent d'**atélophobie** comprennent que leur peur est «irrationnelle» mais continuent à en faire l'expérience indépendamment de cette connaissance. C'est pourquoi le simple fait de se dire de «s'en sortir» produit rarement une solution !

### **Les symptômes de l'atélophobie**

Les symptômes de l'atélophobie sont très similaires à d'autres phobies spécifiques et comprennent souvent :

- Éviter de faire des erreurs
- Incapacité à se détendre
- Hypervigilant à la critique
- Un sentiment de terreur imminent
- Problèmes de concentration
- Être colérique
- Des sensations vertigineuses
- Difficultés à se motiver
- Sensations piquantes comme des épingles et des aiguilles
- Des palpitations
- Courbatures et douleurs
- Muscles fatigués
- Bouche sèche et collante
- Transpiration excessive
- Essoufflement
- Migraines et maux de tête
- Mauvaise qualité de sommeil

Les **symptômes de l'atélophobie** sont généralement automatiques et incontrôlables et peuvent sembler envahir les pensées d'une personne, ce qui conduit fréquemment à prendre des mesures extrêmes pour éviter l'objet ou la situation redoutée, ce que l'on appelle les **comportements de «sécurité» ou «d'évitement»**.

Malheureusement, pour le malade, **ces comportements sécuritaires ont un effet paradoxal et renforcent en fait la phobie** plutôt que de la résoudre.

### **Les causes de l'atélophobie**

Les causes exactes de l'atélophobie ne sont pas encore connues. Cependant, on pense que la peur intense est le résultat d'un comportement appris au début de l'adolescence. Cela peut aussi remonter à la petite enfance où les parents donnent tout ce qui est possible à leur enfant pour lui plaire.

Avec le temps, les craintes s'aggravent et la condition devient plus grave. C'est l'une de ces phobies spécifiques qui partent d'un **souvenir d'enfance profond ou d'un traumatisme**. Pour une fois, cette phobie ne découle d'aucun comportement social ou non social.

L'une des causes de cette phobie pourrait également inclure des **raisons génétiques et héréditaires**. De plus, le souvenir d'un préjudice physique causé à soi-même ou à un proche peut entraîner une phobie, y compris cette peur. Parfois, vivre un événement similaire à l'âge adulte peut déclencher ou aggraver cette peur.

Cela peut également être le résultat de parents ou d'enseignants stricts qui **veulent que l'enfant atteigne la perfection**. Cette recherche de la perfection a cependant un impact négatif sur la santé mentale de l'enfant. Il en résulte le développement de certaines peurs qui ne s'intensifient qu'avec le temps, si elles ne sont pas bien contrôlées ou traitées par un professionnel.

Fondamentalement, toute peur, y compris cette peur, est développée dans le subconscient afin de protéger une personne d'une éventuelle situation nouvelle ou dangereuse. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de situation «dangereuse», mais en raison de la peur instillée, cela semble être le cas.

L'atélophobie peut donc être le résultat d'expériences émotionnelles négatives qui peuvent être directement ou indirectement liées à l'objet ou à la peur situationnelle. Au fil du temps, les symptômes deviennent souvent «normalisés» et «acceptés» comme une croyance limitante dans la vie de cette personne - «J'ai appris à vivre avec.»

Dans autant de cas, l'atélophobie peut s'être aggravée avec le temps à mesure que des comportements et des routines de sécurité de plus en plus sophistiqués sont développés.

## Les 5 principaux signes d'atélophobie

- 1. La peur des défauts ou des erreurs
- 2. Les normes fixées sont impossibles à respecter
- 3. Ne rien faire plutôt que de faire quelque chose en dessous de la norme
- 4. Éviter complètement les situations où l'on peut faire une erreur
- 5. La peur rend difficile un fonctionnement normal dans la vie

## Transformez votre pensée et surmontez l'atélophobie

La bonne nouvelle est que la grande majorité des personnes souffrant d'**atélophobie** trouveront que les **consultations en psychothérapie** aide énormément. Presque toutes les phobies répondent bien aux interventions psychologiques.

Le **traitement de l'atélophobie** dépend de la gravité. Elle varie d'une personne à l'autre. Habituellement, elle est traitée à l'aide de médicaments anti-anxiété et de psychothérapie.

Si vous êtes déterminé à surmonter votre peur des problèmes d'échec, nous vous recommandons vivement de consulter un thérapeute qui vous apprendra tout ce que vous devez savoir pour comprendre votre problème, identifier à quel point la pensée inutile et les croyances limitantes pourraient renforcer le problème, puis vous montrer comment pour apporter des changements à vos styles de pensée inutiles ou à vos comportements de sécurité inadaptés que vous avez pu développer dans le cadre de vos stratégies d'adaptation.