

QUID DU PERFECTIONNISME POUR LA PSYCHANALYSE

En psychanalyse, le perfectionnisme n'est pas seulement un trait de caractère ou une recherche saine d'excellence. Il est généralement compris comme un symptôme, c'est-à-dire l'expression d'un conflit psychique inconscient.

Les principaux points selon la perspective psychanalytique :

Une exigence du Surmoi

Le perfectionnisme est souvent lié à un Surmoi sévère, instance psychique qui représente les interdits, les idéaux et les exigences morales.

Un Surmoi rigide impose des attentes irréalistes : « sois impeccable », « ne commets jamais d'erreur », « sois à la hauteur ».

D'où :

- Culpabilité excessive,
- Autocritique permanente,

Difficulté à se satisfaire de ce qu'on accomplit.

Une défense contre l'angoisse

Le perfectionnisme peut servir à maîtriser ou éviter l'angoisse.

L'idée est : *si je fais parfaitement, rien de mauvais ne pourra arriver.*

C'est donc un mécanisme de contrôle destiné à contrer :

- La peur d'échouer,
- La peur du jugement,
- Parfois une angoisse plus archaïque : peur d'être abandonné, rejeté, ou de perdre l'amour.

Un idéal du Moi hypertrophié

Freud distingue le Moi (ce que je suis) de l'Idéal du Moi (ce que je devrais être).

Dans le perfectionnisme, l'Idéal du Moi est souvent :

- **Irréalisable,**
- **Hérité des figures parentales** (souvent idéalisées ou exigeantes),
- **Source constante d'insatisfaction.**

L'écart entre le Moi et cet idéal crée tension et souffrance.

Un effet des premières relations

Certains auteurs (Winnicott, Kohut, etc.) voient dans le perfectionnisme une conséquence d'un environnement précoce où :

- L'enfant devait « mériter » l'amour par la performance,
- L'imperfection était sanctionnée ou dévalorisée,
- La valeur personnelle dépendait du regard de l'autre.

Le perfectionnisme devient alors une façon de maintenir le lien ou d'éviter la blessure narcissique.

La quête de réparation narcissique

Pour la psychanalyse contemporaine, le perfectionnisme est souvent une tentative de réparer une faille narcissique.

L'individu cherche à :

- Se prouver qu'il vaut quelque chose,
- Obtenir une reconnaissance extérieure,
- Consolider une estime de soi fragile.

RESUME

Pour la psychanalyse, le perfectionnisme est :

- **L'expression d'un Surmoi sévère,**
- **Une défense contre l'angoisse,**
- **Une tentative de combler un manque narcissique,**
- **Le produit de relations précoces où la valeur personnelle dépendait de la performance.**