



Visez mais n'exigez pas la perfection.

Janet Anne Young.

Victoria University, Melbourne, Australie.

RÉSUMÉ

Cet article se penche sur la notion de « perfectionnisme ». Cinq idées fausses concernant le « perfectionnisme » seront examinées ici. Contrairement aux croyances populaires, le « perfectionnisme » ne représente pas nécessairement un défaut chez le joueur ou l'entraîneur. Ce peut être au contraire une qualité normale et positive associée à l'excellence tennistique. Seront également soulignées les implications pratiques pour l'entraîneur.

Mots clés: Psychologie, Perfection.

Article reçu: 12 Septembre 2011.

Article accepté: 14 Octobre 2011.

Auteur correspondant: Janet Anne Young, Victoria University, Melbourne, Australie.

Email:

janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

« Aujourd'hui j'ai gagné. C'était parfait... Pete Sampras est peut-être le plus grand joueur que nous ayons jamais connu. Etre au même niveau que Pete Sampras, mon ancien héros en quelque sorte, c'est déjà pas mal, mais je n'y suis pas encore. Je n'ai pas gagné Roland Garros, la Coupe Davis, les Jeux Olympiques, et il y a beaucoup d'autres tournois que j'aimerais regagner. Mais vous savez, si je ne les gagne pas, ce n'est pas non plus un problème. Je suis sur une super série. J'ai juste envie de prendre du plaisir à jouer mon tennis sans avoir à me mettre tout le temps la pression. Je suis simplement content d'avoir effectué une aussi bonne série, surtout à Wimbledon, le tournoi le plus important de ma vie. J'y apprécie chaque moment. » (Roger Federer le 8 juillet 2007 après sa victoire sur Rafael Nadal l'amenant à gagner son cinquième titre d'affilée à Wimbledon).



Dans une publication récente, Flett et Hewitt (2005) suggèrent que nombre de champions de tennis, dont John Mc Enroe et Serena Williams, partagent « un passé avéré de perfectionnisme extrême » (p.17). On peut avec raison se

demander si être considéré comme quelqu'un de perfectionniste est en soi une chose positive ou négative?

Qu'est-ce qu'être perfectionniste ? Comment une personne devient-elle perfectionniste et peut-elle / doit-elle changer ? Cet article explore ces problématiques en se penchant sur différentes idées reçues concernant le perfectionnisme, souligne les conséquences pour les entraîneurs et propose des recommandations qui leur sont destinées.

Commençons par examiner certaines idées fausses couramment répandues concernant le lien entre perfectionnisme et excellence sportive.

IDÉES REÇUES

Idée reçue #1 : Tout le monde sait ce qu'est le perfectionnisme

On comprend aisément que le mot « perfectionnisme » puisse signifier des choses différentes selon les individus, étant donné la multitude de définitions du terme qu'il est possible de trouver dans les livres. De manière générale le perfectionnisme est décrit comme la mise en place d'objectifs de performance excessivement élevés (Burns, 1980 ; Pacht, 1984), ou, selon des concepts plus récents et formels, comme « un style de personnalité caractérisé par une poursuite du sans-faute ainsi que par la mise en place d'objectifs de performance excessivement élevés accompagnés d'une tendance à l'évaluation critique démesurée de son propre comportement » (Stoerber & Otta, 2006, p.295). Étant donné qu'aucune définition unique du terme n'a réussi à mettre les chercheurs d'accord, il est communément admis que l'aspect central du perfectionnisme recouvre la mise en place ainsi que la poursuite d'objectifs élevés.

Idée reçue #2 : Les perfectionnistes sont tous les mêmes

Qu'ils possèdent les mêmes styles de personnalité ou traits de caractère ne signifie pas que des individus soient les mêmes, et cela est valable pour le perfectionnisme. Tandis que les perfectionnistes partagent la caractéristique de se fixer et de poursuivre des objectifs élevés, ils diffèrent sur une variété d'autres caractéristiques liées les unes aux autres.

Cela a mené les chercheurs à définir deux types de perfectionnismes: le perfectionnisme « positif » (normal, adaptatif, sain, fonctionnel, actif) et le perfectionnisme « négatif » (névrotique, non adaptatif, néfaste, dysfonctionnel, passif). Les principales différences entre les perfectionnistes positifs et les perfectionnistes négatifs sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

PERFECTIONNISTE POSITIF	PERFECTIONNISTE NÉGATIF
<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à se voir gagner même sans jouer "parfaitement"; sait apprécier ses accomplissements • Capacité à accepter ses limites personnelles et situationnelles; observe et évalue sa performance de manière objective • Déterminé à atteindre l'excellence et se concentre sur "comment faire bien les choses" • Attitude relâchée mais attentive; a confiance dans ses capacités • Déçu par l'échec mais renouvelle ses efforts et son engagement • Effectue les tâches dans le temps imparti • Pense de manière équilibrée 	<ul style="list-style-type: none"> • Rarement satisfait par ses accomplissements; a tendance à se voir comme un échec • Soucieux et excessivement critique vis à vis des résultats. Incapacité à accepter ses erreurs • Motivé par la peur de l'échec et la crainte de décevoir les autres • Stressé et anxieux vis à vis des tâches; tendances compulsives; doute de ses capacités et est inquiet vis à vis de la qualité de sa performance • Estime de soi liée aux résultats • Tendance à la procrastination • Pensée basée sur le "tout noir ou tout blanc" / "tout ou rien" (parfait ou raté; bon ou mauvais)

Tableau 1. Principales différences entre les Perfectionnistes Positifs et les Perfectionnistes Négatifs.

Pour résumer brièvement les caractéristiques présentées dans le tableau 1, les perfectionnistes négatifs se fixent des objectifs extrêmement élevés, mais étant excessivement critiques et intolérants vis à vis des erreurs, ne sont jamais satisfaits de leurs résultats (ils pensent à chaque fois que leur résultat aurait pu être meilleur).

Au contraire, les perfectionnistes positifs acceptent leurs limites personnelles et situationnelles ainsi que le caractère inévitable des erreurs, et ce faisant, prennent du plaisir dans leur poursuite opiniâtre de l'excellence. Il a été suggéré que la principale différence entre les perfectionnistes positifs et négatifs (tels qu'ils ont été décrits plus haut) reposait dans les exigences des individus vis à vis de la perfection (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003).

Tandis que tous les perfectionnistes visent la perfection, les perfectionnistes négatifs ressentent également le besoin d'une performance sans erreurs (ils sont incapables d'accepter d'être et de jouer en deçà de la perfection). Comme l'ont résumé Zinsser, Bunker et Williams (2001), « la poursuite de la perfection (dans le sport) sera toujours louable, mais il n'y a rien à gagner à exiger la perfection » (p.302).

Idée reçue #3 : Le perfectionnisme n'a rien à voir avec l'excellence sportive

La véracité de cette idée dépend de si l'on fait référence à un perfectionnisme positif ou à un perfectionnisme négatif (tel que décrit plus haut). Par exemple, la recherche soutient le fait qu'un perfectionnisme négatif soit un facteur précurseur d'épuisement chez les jeunes joueurs de tennis (Gould, Uly Tuffey & Loehr, 1996).

Toutefois, la recherche (Bloom, 1985; Hardy, Jones & Gould, 1996; Gould, Dieffenback & Moffett, 2002) soutient également que nombre des athlètes les plus talentueux au monde partagent des traits communs de perfectionnisme positif.

Les découvertes des recherches en question ont mené les psychologues du sport à développer la thèse selon laquelle la forme positive du perfectionnisme serait en effet « une caractéristique type des athlètes de très haut niveau » (Gotwals, Dunn & Wayment, 2003, p. 19).

Idée reçue #4 : Le perfectionnisme est lié à l'influence des parents durant l'enfance

Cette idée peut contenir une part de vérité mais ne permet pas de décrire dans son ensemble la complexité du processus de développement du perfectionnisme. Ce processus est considéré comme un processus évolutif ne résultant pas uniquement des expériences de la petite enfance. Il ne fait aucun doute que les parents jouent un rôle important dans l'instigation des valeurs et par conséquent dans le développement de la personnalité de l'enfant (Bloom, 1985; Csikszentmihalyi, 1996).

Cependant, d'autres facteurs tels que le rôle de personnes importantes (entraîneurs, professeurs) ainsi que les valeurs et l'influence culturelle de la société doivent également être pris en considération.

Idée reçue #5 : « Perfectionniste un jour, perfectionniste toujours »

Etant donné que le perfectionnisme est acquis (par opposition à inné), la plupart des individus peuvent le développer, le modérer et/ou s'en détacher (Hamacheck, 1978). Bien entendu, certains individus auront besoin d'aide dans ce processus (travail avec un psychologue du sport) mais le changement est généralement possible et dans certains cas désirable.

Chaque cas doit être jugé individuellement, toutefois, un cas type nécessitant un changement pourrait par exemple concerner un joueur ou une joueuse qui perd invariablement espoir à la première erreur qu'il/elle fait dans un match, s'accable constamment de reproches vis à vis de son niveau de jeu et souffre beaucoup de la pression en compétition.

RECOMMANDATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS

On peut dégager des paragraphes précédents plusieurs implications en ce qui concerne les entraîneurs.

Il est très important que les entraîneurs soient conscients et gardent à l'esprit que le perfectionnisme chez eux ou chez leurs élèves ne représente pas nécessairement une caractéristique négative ou dysfonctionnelle. Cela peut être également quelque chose de normal et de positif et peut en réalité représenter une qualité clé de l'excellence sportive.

Voici quelques suggestions à prendre en compte par les entraîneurs lorsqu'ils travaillent avec leurs joueurs.

APPROCHES RECOMMANDÉES
<ul style="list-style-type: none"> • S'efforcer de faire le mieux possible plutôt que se focaliser sur ses fautes et ses erreurs. • Prendre du plaisir à rechercher la perfection plutôt que s'inquiéter de ne jamais l'atteindre. • Apprécier ce qui a été accompli plutôt que ressasser ou se focaliser sur la différence entre ce qui a été accompli et ce qui aurait pu être accompli si tout avait fonctionné parfaitement.

Tableau 2. Approches recommandées pour les entraîneurs à adopter et à transmettre aux joueurs (adapté de Stoeber et Otto, 2006).

En appliquant ces conseils, les entraîneurs s'ouvriront aux bénéfices qu'il y a à viser la perfection tout en évitant les dangers liés à l'exigence de la perfection.

S'évertuer à atteindre la perfection tout en acceptant d'être imparfait est la meilleure chose à faire – demandez à Roger Federer !

RÉFÉRENCES

- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Burns, D. D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins. <https://doi.org/10.1080/10400419.1996.9651177>
https://doi.org/10.1207/s15326934crj0902&3_11
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 17-38.
- Gould, D., Dieffenbach, M. S., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.341>
<https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322>
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: John Wiley. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.2.140>
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp.288-344). Mountain View, CA: Mayfield.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Janet Anne Young.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)