



## **CLE : Lâcher prise & perfectionnisme**



### **OBJECTIFS DE LA CLE :**

- **Se détacher du perfectionnisme**, lorsque celui-ci ne nous est pas profitable !
- Adopter une vision plus utile et écologique pour soi-même !

### **PRINCIPE :**

**Être perfectionniste**, cela signifie vouloir que tout soit irréprochable, parfaitement réalisé, en temps et en heure, dans le moindre détail ! Parce que le perfectionnisme nécessite beaucoup de temps et d'énergie (souvent au détriment de la santé), perfectionnisme et bonheur ne font souvent pas bon ménage.

**Le perfectionniste** refuse l'échec, les émotions douloureuses (synonyme de faiblesse), refuse la réussite (car elle n'est jamais assez parfaite) et se ferme à la réalité et aux changements.

Si le perfectionnisme vous conduit à ressentir principalement de la frustration, de la déception, de l'épuisement, voire à abandonner ou même ne pas passer à l'action (pour éviter un potentiel « échec »), cette clé vous propose de troquer le perfectionnisme au profit de l'optimalisme (et non pas l'optimisme) !

**Être optimaliste**, c'est comprendre que la vie est parsemée d'imprévus, d'embûches, de choses et de personnes que nous ne contrôlons pas mais aussi d'opportunités. Chaque situation est l'occasion d'apprendre à tirer le meilleur parti de ses capacités et des circonstances ; c'est considérer que chaque difficulté ou chaque « imperfection » de la vie est l'occasion de progresser et fait partie du processus vers sa propre réussite !

**L'optimaliste** accepte l'échec car le considère comme une opportunité de progresser, accueille ses propres émotions, est capable d'apprécier la réussite et en savoure l'instant, accepte la réalité et le fait de ne pas pouvoir maîtriser le monde qui l'entoure.

### **CAS PRATIQUE : Les étapes et questions à se poser pour tendre vers l'optimalisme.**

<b>Etapes</b>	<b>Exemple</b>
<b>1 – Pensez à une situation</b> que vous vivez en ce moment et que vous ne considérez pas comme « parfaite » et qui ne vous convient pas.	Je dois finaliser et rendre, dans deux jours, un dossier important au travail et celui-ci n'est pas parfait.
<b>2 – Compléter les phrases suivantes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- « Le fait de chercher la perfection m'empêche de... »</li><li>- « Même si la situation n'est pas parfaite, elle a au moins les avantages suivants ... »</li><li>- « Dans la situation telle qu'elle est aujourd'hui, je peux me féliciter de... »</li><li>- « Cette situation me fait progresser et m'apprend à... »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- De travailler sereinement sur ce dossier car je me mets une forte pression sur les épaules mais aussi d'avancer sur mes autres dossiers</li><li>- Le dossier est bien traité dans sa globalité</li><li>- Il est rendu dans le temps imparti</li><li>- D'avoir mis du cœur à l'ouvrage</li><li>- De rendre un dossier de qualité</li><li>- Revoir mes exigences quand il s'agit de travailler dans l'urgence</li><li>- Demander de l'aide si besoin</li></ul>

### **A NOTER :**

**« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ! » Nelson Mandela**