



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je m'en demande beaucoup et je mets la barre bien haute
- Lorsque je fais un excès alimentaire, même léger, je me dis que tout est perdu et je ne respecte plus les règles à suivre
- Avec moi, c'est tout ou rien, soit je fais de l'activité physique à tous les jours, soit je n'en fais pas de la semaine
- J'ai essayé souvent de me prendre en main alors je me dis : « En bout de ligne, ça ne marchera pas longtemps »
- Quand je vais au resto ou en visite, je me laisse aller

« Je dois réussir tout ça parfaitement sinon ça ne sert à rien de faire tant d'efforts ! »

Parfois, on se fait la vie dure en s'en demandant beaucoup trop. Dans un contexte où l'on vous demande de changer certains de vos comportements de santé pour améliorer votre santé cardiovasculaire, il est normal de vouloir bien faire. Ça devient plus problématique quand on se dit :

- Je dois ABSOLUMENT réussir à tout changer sinon ça ne servira à rien
- Si je ne réussis pas à faire les changements, c'est que je n'ai pas de volonté et que je ne serai jamais capable de changer !
- Je ne dois pas faire d'erreur, sinon cela démontre que je suis faible
- J'ai déjà essayé, je suis certain que cela ne fonctionnera pas et je n'ai pas le goût d'échouer encore une fois
- En toutes circonstances, je dois respecter mon programme sinon c'est la catastrophe

Si vous vous reconnaissez un peu dans ces affirmations, c'est que vous avez tendance au perfectionnisme. Cette attitude vous amène à être très sévère envers vous-mêmes, à ne pas accepter la faille ou l'erreur. Dans le contexte où on vous demande de changer des comportements pour améliorer votre santé cardiovasculaire, il est important de ne pas prendre nos suggestions pour des RÈGLES à ajouter à votre quotidien déjà chargé mais plutôt les prendre comme des CONSEILS. Essayez d'ajouter une touche de plaisir et de créativité dans le fait de changer vos comportements plutôt que d'appliquer ces changements à la lettre comme un devoir moral.

Pour diminuer les tendances perfectionnistes :

- Laissez aller l'idée que votre valeur en tant que personne est conséquente à vos réalisations et vos accomplissements. Votre valeur vient de ce que vous êtes comme personne, pas de vos réalisations
- Reconnaissez et modifiez vos pensées perfectionnistes de type « Je devrais », « Tout ou rien » et la généralisation excessive : arrêtez de grossir l'importance des petites erreurs
- Portez votre attention aux aspects positifs puisque vous avez tendance à les prendre pour acquis, ou allant de soi
- Déterminez des buts réalistes et réalisables (dans une limite de temps réaliste), et allez-y à PETITS PAS
- Semez plus de plaisir et de divertissement dans votre vie que d'obligations
- Adoptez une philosophie davantage orientée sur le processus que la destination
- Définissez les avantages réels du perfectionnisme
- Acceptez-vous aujourd'hui et maintenant vos forces et vos faiblesses en accueillant les bévues inévitables comme des opportunités d'apprentissage qui mènent graduellement à l'épanouissement de votre plein potentiel

VOICI UN TABLEAU OÙ L'ON VOUS PRÉSENTE DES PENSÉES PERFECTIONNISTES

DANS LA COLONNE DE DROITE, VOUS TROUVEREZ DES AFFIRMATIONS QUI PEUVENT REMPLACER LES PENSÉES PERFECTIONNISTES QUE VOUS ENTRETENEZ

PENSÉES PERFECTIONNISTES	AFFIRMATIONS SAINES
Je devrais être capable de le faire comme il faut	Je vais le faire du mieux que je peux !
Je ne dois pas faire d'erreur	C'est normal de faire des erreurs. Je les prends comme des opportunités d'apprentissage
Je ne le fais pas de la bonne façon	Ce n'est pas noir ou blanc ! Certaines choses sont sûrement correctes et d'autres ont besoin d'être retravaillées. Il existe plusieurs méthodes correctes pour y arriver, pas qu'une seule !
Si je fais parfaitement tout ce que mon médecin m'a dit de faire, tout ira bien	Je peux faire de mon mieux mais beaucoup de circonstances sont indépendantes de ma volonté. Il est plus important de m'adapter à la situation et de passer à autre chose !
Lorsque j'atteindrai la perfection, je finirai par m'accepter	Je m'accepte aujourd'hui même avec mes points forts et mes points faibles
Je ne serai jamais capable de changer !	Si je divise les choses en étapes et que je fais des efforts constants en acceptant les chutes, je vais me diriger vers mon but

Souvent, les gens perfectionnistes ont une grande crainte de l'échec car leur vie est un peu définie en fonction des SUCCÈS ou des ÉCHECS. Si on ne réussit pas quelque chose, c'est automatiquement un échec et cela reflète sur notre valeur en tant que personne. Heureusement, la vie est plus nuancée !

Les situations en noires ou blancs sont plutôt rares et on devrait plutôt rechercher les nuances de gris. La perfection, c'est subjectif ; ce qui est parfait pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre. Donc, si on attend d'être parfait pour être bien, on sera souvent déçu puisque la perfection n'existe pas ! En fait, quand on y pense bien, c'est quoi un échec ?

Quelle est ma définition d'un échec ?

Quelle serait une meilleure définition de l'échec ?

- Une occasion de me connaître davantage...
- Une occasion d'utiliser une nouvelle méthode à laquelle je n'avais pas pensé ?
- Une occasion de redéfinir mes objectifs de vie ?

Comment recadrer les échecs :

- L'échec ne signifie pas que vous êtes un raté, **ça signifie que vous n'avez pas encore réussi**
- L'échec ne signifie pas que vous n'avez rien accompli, **ça signifie que vous avez appris quelque chose**
- L'échec ne signifie pas que vous avez été idiot, **ça signifie que vous avez eu une grande foi**
- L'échec ne signifie pas que vous êtes déshonoré, **ça signifie que vous avez eu la volonté d'essayer**
- L'échec ne signifie pas que vous êtes inférieur, **ça signifie que vous devez le faire de façon différente**
- L'échec ne signifie pas que vous avez gâché votre vie, **ça signifie que vous avez une raison de recommencer à neuf**
- L'échec ne signifie pas que vous devez abandonner, **ça signifie que vous devez essayer plus fort**
- L'échec ne signifie pas que vous n'y arriverez jamais, **ça signifie que ça prend un peu plus de temps (auteur inconnu)**