



The Mind Hub

By



Sujet : Le perfectionnisme chez les enfants : quand faire de son mieux devient trop

Nous voulons tous que les enfants soient fiers de leur travail, visent l'excellence et se sentent bien de donner le meilleur d'eux-mêmes. Mais parfois, cette quête de réussite peut devenir plus rigide, voire douloureuse pour certains enfants.

Le perfectionnisme peut surgir sous la forme d'effacements sans fin, de larmes pour de petites erreurs, ou de refus de commencer un projet à moins qu'il ne soit « parfait ». Ce qui commence comme une motivation saine peut rapidement devenir une anxiété et un évitement accablants.

En tant que parents et équipe scolaire, comprendre les signes du perfectionnisme et comment les reformuler en douceur aide les enfants à acquérir confiance en eux et à développer une relation plus saine avec l'apprentissage.

Qu'est-ce que le perfectionnisme?

Le perfectionnisme est la croyance que tout ce qui est moins que parfait est inacceptable. Ce n'est pas seulement vouloir réussir, c'est un sentiment de détresse profonde quand les choses ne sont pas parfaites

Il y a généralement deux facettes du perfectionnisme:

- Effort sain : un désir de donner le meilleur de soi-même, motivé par la curiosité et la fierté d'apprendre.
- Perfectionnisme malsain : un besoin motivé par la peur de répondre à des standards irréalistes, souvent lié à l'estime de soi.

Les enfants qui luttent contre un perfectionnisme malsain croient souvent:

- “Si je fais une erreur, je suis un échec.”
- “Les gens seront déçus de moi si ce n'est pas parfait.”
- “Il vaut mieux ne pas essayer que de se tromper.”

Comment reconnaître le perfectionnisme chez les enfants

Le perfectionnisme peut avoir une apparence différente selon l'âge et la personnalité.

Certains enfants peuvent être anxieux extérieurement, d'autres peuvent sembler renfermés ou contrôlants. Voici des signes courants à surveiller chez vous ou en classe:

1. Signes émotionnels

- a. Frustration intense ou larmes à cause de petites erreurs
- b. Autocritique fréquente
- c. Peur de faire des erreurs ou d'être jugé
- d. Difficulté à accepter des retours ou à essayer de nouvelles choses

2. Signes comportementaux

- a. Effacer ou refaire le travail à plusieurs reprises
- b. Éviter les tâches à moins qu'ils ne soient confiants de réussir
- c. Passer trop de temps sur des devoirs simples
- d. Se comparer constamment aux autres

3. Signes physiques ou sociaux

- a. Difficultés de sommeil ou maux d'estomac liés au stress de performance
- b. Réticence à participer aux cours ou au travail de groupe
- c. Conflit avec les pairs à propos de « bien faire les choses »

Reconnaître ces schémas tôt aide les adultes à intervenir avant que le perfectionnisme ne commence à affecter la confiance en soi et le bonheur de l'enfant.

Conseils pour les parents et les enseignants : soutenir l'enfant perfectionniste

1. Démontrer et normaliser les erreurs
 - a. Parle ouvertement de tes propres erreurs. Partagez ce que vous avez appris et comment vous les avez gérés. Les enfants doivent voir que les erreurs sont une partie normale et essentielle de la croissance.
2. Transférer les éloges du résultat à l'effort
 - a. Au lieu de « tu as eu 100 %, tu es tellement intelligent ! », essaie « tu as travaillé dur là-dessus, tes efforts ont porté leurs fruits ! ». Louer l'effort, les stratégies et la curiosité aide les enfants à valoriser l'apprentissage plutôt que le perfectionnisme.
3. Enseigner la pensée « assez bonne »
 - a. Encourager les enfants à se demander : « est-ce suffisant pour montrer ce que je sais ? » Introduisez des expressions comme « progrès au-dessus de la perfection » ou « accompli vaut mieux que parfait » pour réduire la pression.
4. Aidez les enfants à relever les pensées inutiles
 - a. Apprenez-leur à remarquer la pensée perfectionniste, et remplacez-la par des pensées équilibrées (« Je peux faire de mon mieux et faire encore des erreurs, c'est comme ça que j'apprends »).
5. Créer des espaces sûrs pour échouer
 - a. Offrez des opportunités à faible enjeu d'essayer, d'échouer et de réessayer, que ce soit dans l'art, la science ou le sport. Célébrez le processus, pas seulement le produit.
6. Surveillez vos propres attentes

- a. Les enfants sont observateurs. S'ils sentent que l'approbation ou la fierté ne sont liés qu'à des résultats parfaits, ils intériorisent cette pression. Faites preuve de chaleur, de soutien et d'encouragement constants même lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.
-

❖ FAQs

1. *Q. Le perfectionnisme est-il toujours mauvais?*

A. Pas du tout ! Un niveau sain d'effort peut motiver les élèves à se fixer des objectifs et à être fiers de leurs réussites. Cela ne devient un problème que lorsque la peur de l'échec provoque de la détresse, de l'évitement ou de l'autocritique.

2. *Q. Mon enfant passe des heures à faire ses devoirs. Dois-je intervenir?*

A. Oui, doucement. Asseyez-vous avec votre enfant et demandez-lui ce qui rend le travail difficile à terminer. Parfois, ils ont besoin d'une permission pour s'arrêter quand « c'est suffisant ». Enseignez les limites de temps et aidez-les à privilégier l'effort plutôt que les résultats parfaits.

3. *Q. Comment puis-je parler à un enfant perfectionniste de ses erreurs sans le rendre sur la défensive?*

A. Commence par de l'empathie, « on dirait que tu veux vraiment que ce soit parfait, ça montre que tu tiens à toi. » Ajoutez ensuite des réconforts : « tout le monde fait des erreurs, même les vestiges de robe, voyons ce que nous pouvons apprendre de celle-ci. »

4. *Q. Le perfectionnisme pourrait-il être lié à de l'anxiété ou à des difficultés d'apprentissage?*

A. Oui, parfois le perfectionnisme se développe comme un moyen de gérer une anxiété sous-jacente, une faible estime de soi ou une incertitude. Un enfant anxieux à propos de l'école ou des situations sociales peut s'accrocher à « être parfait » pour se sentir en sécurité ou en contrôle. Dans le cas d'enfants ayant des difficultés d'apprentissage, ils peuvent devenir perfectionnistes parce qu'ils sont conscients de leurs difficultés et compenser en travaillant plus dur. Avec le temps, cela peut entraîner épuisement et frustration.

5. *Comment les enseignants peuvent-ils soutenir les élèves perfectionnistes en classe?*

- A. Les enseignants jouent un rôle puissant pour aider les élèves perfectionnistes à se sentir en sécurité pour prendre des risques. Considérons:
- a. Accent sur la croissance plutôt que sur les notes
 - b. Normaliser les erreurs
 - c. Fixer des attentes claires et réalistes
 - d. Offrir un retour d'information structuré
 - e. Offrir du temps ou du soutien supplémentaire

Lorsque le perfectionnisme est accueilli par la compréhension plutôt que par la pression, les élèves apprennent qu'il est normal d'être humain, et que la croissance vient souvent du milieu désordonné, pas de la fin parfaite.

Dernières réflexions

Le perfectionnisme vient souvent d'un endroit magnifique, du désir d'un enfant de bien réussir et de rendre les autres fiers. Mais lorsque ce désir devient cher, il peut leur voler la joie, la créativité et la confiance.

En tant qu'adultes attentionnés, nous pouvons aider les enfants à voir que les erreurs ne sont pas la preuve d'échec, mais qu'elles font partie de la croissance. En faisant preuve de compassion envers soi-même, en célébrant les progrès et en créant des espaces sûrs pour réessayer, nous apprenons aux enfants que leur valeur ne dépend pas d'une performance parfaite.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou souhaitez obtenir d'autres ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

