

Mieux comprendre le perfectionnisme chez les individus doués intellectuellement (haut potentiel)

Article publié en ligne au www.ciddt.ca le 20 mars 2020

Par Dre Marianne Bélanger, Psy.D, Ph.D, psychologue et neuropsychologue
Cofondatrice du Centre Intégré de Développement de la Douance et du Talent (CIDDT)

La littérature scientifique montre qu'il existerait deux dimensions au perfectionnisme :

1. **Les ambitions perfectionnistes**, c'est-à-dire se fixer des objectifs, des attentes, des critères de performance personnelle élevés. Dans les études, cette dimension du perfectionnisme a majoritairement été associée à des impacts positifs sur la santé mentale, les relations sociales ou les performances.
2. **Les préoccupations perfectionnistes**, c'est-à-dire s'inquiéter de faire des erreurs et se percevoir comme incapable de performer selon ce qui est attendu par l'autre, ou selon la norme. Les études ont régulièrement lié cette dimension du perfectionnisme à des problèmes psychologiques (ex. : dépression) et relationnels ainsi qu'à une baisse des performances.

Chez les personnes douées, les études montrent que le perfectionnisme peut seulement être sain ou malsain s'il est dirigé vers un domaine précis d'aptitude ou de talent de la personne (ex. : en sport ou dans une activité précise, dans toutes ou dans certaines matières académiques), et il n'affecterait pas les autres sphères de sa vie.

Le développement d'un perfectionnisme malsain a été associé :

- Au manque de défis précoces durant la scolarité;
- À l'obtention de résultats scolaires «parfaits» sans avoir à mettre d'efforts pour y parvenir;
- Au sentiment d'être différent et déconnecté socialement des pairs de son âge chronologique ou de son niveau de scolarité.

Quelques références scientifiques sur le sujet

Dixon, F. A., Lapsley, D. K., & Hanchon, T. A. (2004). An empirical typology of perfectionism in gifted adolescents. *Gifted Child Quarterly*, 48, 95-106.

Eklund K., Tanner N., Stoll K., Anway L. (2015). Identifying emotional and behavioral risk among gifted and nongifted children: A multi-gate, multi-informant approach. *School Psychology Quarterly*, 30, 197–211.

Guignard, J-H, Jacquet, A-Y, Lubart TI (2012) Perfectionism and Anxiety: A Paradox in Intellectual Giftedness? *PLoS ONE* 7(7): e41043. doi : 10.1371/ journal.pone.0041043

Rice, K. G., & Taber, Z. R. (2018). Perfectionism. In Pfeiffer, S.I. *Handbook of giftedness in children: psycho-education theory, research, and best practices* (pp. 227-254). New-York, NY: Springer.