

Anaïs Laurent

- répondre à tous
- finir le dossier
- appeler M.
- relire
- ~~corriger le plan~~
- ~~en faire plus~~

mieux.

encore.

pas assez

X

tout
contrôler

revoir

X

~~être
parfaite.~~

Perfectionnisme anxieux

Le piège invisible du contrôle et de la peur



Avant-propos

Tu n'as pas besoin qu'on te dise que tu es perfectionniste. Tu le sais. Ton entourage le sait. Tu as probablement même été félicitée pour ça, à plusieurs reprises, dans plusieurs domaines de ta vie.

Ce livre ne parle pas de ce perfectionnisme-là. Il ne parle pas de l'exigence, du goût du travail bien fait, ni de la fierté qu'on tire d'un détail soigné. Tout ça est précieux. Personne ne devrait y renoncer.

Ce livre parle d'autre chose, beaucoup plus discrète, beaucoup plus coûteuse : le perfectionnisme qui ne sert pas à mieux faire, mais à ne pas ressentir. Celui qu'on déclenche quand l'angoisse monte. Celui qui te fait relire un mail quatre fois avant de l'envoyer, repousser des projets que tu pourrais finir, sentir une boule au ventre devant des tâches que personne d'autre ne juge importantes.

Cette forme-là est une stratégie. Pas un défaut. Pas un trait de caractère. Une stratégie que ton cerveau a installée à un moment où tu en avais besoin, et qu'il continue à utiliser longtemps après que les circonstances ont changé. Comprendre ça, c'est déjà sortir du jugement.

Tu ne trouveras pas dans ces pages la promesse de devenir « plus zen », de « lâcher prise » en sept jours, ou de « libérer ton vrai potentiel ». Ce sont des phrases qui sonnent bien et qui te laissent seule cinq minutes après les avoir lues. Tu trouveras autre chose : un mécanisme expliqué clairement, le prix réel qu'il coûte, des outils d'observation honnêtes, et une porte de sortie qui ne demande pas de tout abandonner.

Ce livre est court par choix. Il est conçu pour être lu d'une traite ou par morceaux, sans devoir prendre de notes pour ne rien rater. Tu peux le poser, le reprendre, sauter un passage, y revenir. Tu choisis ton rythme. C'est d'ailleurs probablement la première fois depuis longtemps qu'on te le dit aussi clairement.

Si tu reconnais ce qui suit, tu n'es pas seule. Et tu n'es pas cassée. Tu as juste appris, comme beaucoup de femmes intelligentes et fiables autour de toi, à transformer la peur en travail. Il existe d'autres manières de tenir.

On commence.

Quand vouloir bien faire devient une prison

Tu relis le mail pour la quatrième fois. Il fait six lignes. Tu sais exactement ce qu'il dit. Tu as déjà vérifié l'orthographe, vérifié le ton, vérifié que tu n'avais oublié personne en copie. Et pourtant tu ne cliques pas sur « Envoyer ». Quelque chose, dans ton ventre, dit non. Quelque chose dit : encore une lecture. Juste pour être sûre. Juste au cas où.

Tu fermes finalement les yeux pour cliquer, comme on plonge dans l'eau froide. Le mail part. Et là, dans la seconde qui suit, ce n'est pas du soulagement que tu ressens. C'est un mélange étrange : un léger soulagement, beaucoup de fatigue, et déjà la pensée suivante qui s'installe. Qu'est-ce que je vais devoir faire encore aujourd'hui pour me sentir bien ?

Ce mail, tu sais qu'il n'avait pas besoin de quatre relectures. Tes collègues envoient les leurs en deux minutes et tout va bien. Toi, ça t'a pris vingt minutes pour six lignes. Tu te dis que tu es juste consciencieuse, que c'est normal de faire les choses correctement, que c'est la qualité qui paye.

Sauf que tu sais, au fond, que ce n'est pas l'orthographe qui résiste sous tes doigts. C'est autre chose. Quelque chose de plus lourd, de plus ancien, qui n'a rien à voir avec un mail.

Beaucoup de femmes qu'on dit « rigoureuses » vivent cette scène plusieurs fois par jour, sous des formes différentes. Pour certaines, c'est un mail. Pour d'autres, c'est un dîner qu'on prépare et qu'on goûte sept fois avant de servir. Une présentation retravaillée jusqu'à minuit pour une réunion interne sans enjeu. Une réponse à une amie qu'on tape, qu'on efface, qu'on retape, qu'on relit trois fois.

Si tu reconnais ça, tu portes une idée bien précise sur toi-même : tu es perfectionniste. Tu l'as entendu mille fois. Tu l'as peut-être dit toi-même en entretien d'embauche, parce que c'est la bonne réponse à la question des défauts. Tout le monde rigole intérieurement, parce

qu'un perfectionniste, ce n'est pas un vrai défaut. C'est une qualité déguisée.

Sauf que là, on parle d'autre chose.

Il existe deux perfectionnismes, et ils n'ont presque rien en commun.

Le premier, c'est l'exigence. C'est aimer ce qu'on fait au point de vouloir bien le faire. C'est le plaisir du détail soigné, la fierté discrète quand tu rends un travail dont tu es contente, l'énergie qui monte quand tu vois la différence entre quatre-vingts et quatre-vingt-quinze pour cent. Ce perfectionnisme-là, tu l'as peut-être aussi. Il est précieux. Personne ne t'aide en te demandant d'y renoncer.

Le second, c'est tout autre chose. C'est ce qui te fait relire un mail quatre fois alors qu'il est bien depuis la première. C'est ce qui te réveille à quatre heures du matin parce que tu as repensé à une formulation que tu aurais pu tourner autrement. C'est ce qui te paralyse devant un projet personnel, parce que si tu commences mal, alors quoi ? C'est ce qui te fait préférer ne pas faire plutôt que faire imparfaitement.

La différence entre les deux est immense, et tu vas la reconnaître à trois choses.

La première, c'est le moment où ça arrive. Le perfectionnisme sain commence quand tu te poses devant ton travail : tu décides de bien faire, et tu y vas. Le perfectionnisme anxieux, lui, commence avant. Avant même que tu ouvres le document, il y a déjà cette pression dans la poitrine, ce léger serrement, cette sensation qu'on a quand quelque chose pourrait mal tourner. L'exigence vient après le calme. L'angoisse, elle, vient avant.

La deuxième, c'est ce que ça produit comme état intérieur quand c'est terminé. Quand le perfectionnisme sain a fait son travail, tu poses ton stylo et tu ressens un petit moment de paix. Pas euphorique, juste content. Le travail est rendu, il est bien, tu passes à autre chose. Le perfectionnisme anxieux, lui, ne connaît pas ce moment. Il n'y a jamais de « c'est fini ». Il y a juste une accalmie de quelques secondes, puis la voix qui revient. Et si tu avais oublié, et si tu avais mal interprété, et si quelqu'un te trouvait à redire.

La troisième, c'est ce que devient le repos. Avec une exigence saine, tu peux fermer ton ordinateur et lire un roman. Le travail reste au bu-

reau. Avec un perfectionnisme anxieux, le travail rentre avec toi. Il s'invite dans la douche, dans le métro, dans la conversation avec ton partenaire, dans tes rêves. Tu n'es jamais vraiment partie. Et le matin tu te réveilles aussi fatiguée que la veille au soir, parce qu'à l'intérieur, ça n'a pas vraiment cessé.

Trois choses, donc. L'angoisse qui précède au lieu de suivre. Le « assez bien » qui n'arrive jamais. Le repos qui ne répare plus.

Si tu reconnais ces trois choses, ce livre est pour toi.

Pauline, trente-six ans, a commencé six projets cette année et n'en a terminé que deux. Elle est cadre dans une entreprise qui valorise les profils créatifs. Sur le papier, tout va bien. En réalité, à chaque projet, il arrive un moment précis où ce qu'elle est en train de faire n'est plus à la hauteur de ce qu'elle avait imaginé au départ. Alors elle ralentit. Elle hésite. Elle finit par poser le dossier sur un coin de bureau. Et la culpabilité, elle, reste. Quand on lui demande comment elle va, elle répond « bien, juste un peu débordée ». C'est vrai et c'est faux en même temps. Elle ne raconte jamais le tri intérieur, le calcul permanent, le travail invisible qu'elle fait pour qu'aucune trace ne paraisse.

Et chaque dimanche soir, elle dresse mentalement la liste de ce qu'elle doit faire la semaine suivante. Pas pour s'organiser. Pour se rassurer. Si elle a tout prévu dans sa tête, alors peut-être que rien ne va déraiper. C'est bien sûr l'inverse qui se produit. Elle s'endort fatiguée. Lundi matin, elle se réveille déjà épuisée.

Tu ne reconnais pas forcément tout d'un coup. Le perfectionnisme anxieux se cache derrière des comportements qu'on raconte aux dîners comme s'ils étaient des qualités. Tu relis chaque message important plusieurs fois avant d'envoyer. Tu repousses des tâches, non parce qu'elles sont difficiles, mais parce que tu sens, sans pouvoir l'expliquer, que tu n'es pas prête à les faire « comme il faut ».

Tu anticipes des scénarios qui n'arrivent presque jamais. Avant chaque réunion un peu importante, ton cerveau prépare la question piège, la critique, le silence gênant. Tu y réponds intérieurement avant même que la réunion commence. Tu arrives, et bien sûr rien de tout ça n'arrive. L'épuisement de la préparation, lui, est bien réel.

Margaux, vingt-neuf ans, dit souvent qu'elle aime la spontanéité. Elle ne s'aperçoit pas que ses « décisions spontanées » sont en réalité validées par une dizaine d'arbitrages mentaux qu'elle a réglés en chemin.

Quand sa partenaire propose un restaurant au dernier moment, elle ressent un pic d'anxiété qu'elle interprète comme de l'irritation. Elle dit oui en serrant les dents. Personne ne voit la bataille qu'elle vient de livrer.

Tu es fatiguée d'une fatigue qui ne correspond pas à ce que tu fais. Tes journées ne sont pas plus chargées que celles de tes collègues. Pourtant, à dix-huit heures, tu rentres avec l'impression d'avoir couru un marathon. Le marathon est invisible. Il se passe dans ta tête, dans ce travail double que personne ne voit : faire la tâche, et en même temps surveiller, contrôler, anticiper, prévenir.

Pendant longtemps, on t'a félicitée pour tout ça. À l'école, on a souligné ton sérieux. Au travail, on t'a dit que tu étais celle sur qui on pouvait compter. Dans ta famille, on t'a sans doute appris très tôt que les filles bien organisées avaient moins de soucis dans la vie. Et c'est ainsi que tu as été récompensée, année après année, pour ce qui, à l'intérieur, te coûtait de plus en plus cher.

Le piège est là. La société valorise ce qui te fatigue. On parle de rigueur, d'exigence, de fiabilité, de standards élevés. Ce sont des mots flatteurs. Personne ne parle de l'effort caché qu'il y a derrière, de la dépense intérieure, des soirs où tu pleures dans la salle de bain parce qu'une journée pourtant ordinaire t'a vidée. Personne ne dit que parfois, sous la rigueur, il y a la peur.

Une partie de l'effort que tu fournis n'est même pas réclamée par ton entourage. Tu te fixes seule des exigences plus hautes que ce qu'on attend de toi, et tu y tiens parce qu'à l'intérieur, abaisser la barre serait dangereux. Personne ne te suivrait sur ce terrain si tu essayais de l'expliquer.

Reconnaître ça, ce n'est pas perdre ce qui te rend fiable et compétente. C'est mettre un nom différent sur une partie précise du mécanisme, celle qui ne t'aide plus.

Pour t'aider à situer où tu en es, voici huit phrases. Lis-les calmement, sans note ni stylo. Tu n'as personne à convaincre, pas même toi. Tu observes simplement combien d'entre elles résonnent en toi.

Tu reportes des tâches même simples parce que tu ne te sens pas dans le bon état pour les faire « bien ».

Tu relis plusieurs fois des messages courts avant de les envoyer.

Quand tu reçois un retour positif sur ton travail, tu repères surtout la partie où la personne aurait pu être plus enthousiaste.

Tu te réveilles parfois la nuit avec une pensée précise sur un détail de la veille.

Tu as du mal à terminer ce que tu commences quand tu sens que ce ne sera pas exactement comme tu l'imaginais au départ.

Tu te dis souvent que tu pourras te détendre quand tu auras fini ce projet, ce mois, cette période, et la détente arrive rarement.

Tu juges sévèrement les gens qui livrent du travail « moyen », et en même temps tu envies leur tranquillité.

Tu as du mal à expliquer à ton entourage ce qui te fatigue, parce que vu de l'extérieur, tu vas bien.

Si plusieurs de ces phrases te font dire « oui, c'est moi », tu n'es ni faible ni bizarre. Tu rejoins une population large, généralement invisible, et largement composée de femmes qui tiennent beaucoup de choses sur leurs épaules sans le dire.

À retenir, pour clore ce chapitre. Le perfectionnisme dont on parle ici n'est pas le goût du travail bien fait. C'est une stratégie pour ne pas ressentir l'angoisse, qui se déclenche avant l'effort, qui ne se rassasie jamais, et qui empêche le repos de faire son travail. Tu n'as pas à choisir entre rester compétente et te libérer de ça. Ce sont deux choses différentes.

Avant de continuer, prends une minute. Pose le livre. Pense à un domaine précis de ta vie : ton travail, ta maison, une amitié, une création personnelle. Et demande-toi simplement, dans ce domaine, est-ce que tu t'autorises vraiment à finir quelque chose. Ou est-ce que tu trouves toujours, à la dernière minute, un détail qui t'empêche de poser le point final.

Tu n'as pas besoin de répondre tout de suite. La question va travailler en silence.

Reste à comprendre pourquoi ton cerveau a installé tout ça. Et là, la réponse est moins évidente qu'elle n'y paraît. C'est l'objet du prochain chapitre.

L'angoisse cachée derrière la quête de perfection

Imagine une couverture lestée. Tu connais peut-être ça, ces couvertures un peu lourdes, remplies de billes, qu'on vend pour aider à s'endormir. Tu en as peut-être même une à la maison.

Imagine que tu sois sortie de chez toi un soir d'hiver, et qu'on t'ait donné cette couverture pour avoir moins froid. Tu l'as attrapée. Elle pesait, mais elle marchait. Le froid était moins fort. C'était utile.

Maintenant imagine que tu sois rentrée chez toi, que tu te sois installée près du radiateur, et que tu portes encore cette couverture sur les épaules. Tu marches avec, tu cuisines avec, tu fais tes courses avec, tu travailles avec. Personne ne t'a dit que tu pouvais la lâcher. Tu as oublié qu'on l'avait attrapée pour le froid. Tu te déplaces plus lentement, tu te fatigues plus vite, tu finis par avoir mal aux épaules. Et quand quelqu'un te demande pourquoi tu portes ça, tu ne sais pas vraiment. Tu sais juste que sans, tu te sentirais étrangement nue.

Le perfectionnisme anxieux ressemble à cette couverture. À un moment de ta vie, il t'a servi. Il était utile. Il était même intelligent. Et puis tu as oublié de le poser, et tu vis avec depuis si longtemps que tu ne saurais plus à quoi ressemble une journée sans.

Pour comprendre ce qui se passe, il faut faire un détour par ce qui ne se voit pas. Quand tu relis quatre fois un mail, ce n'est pas l'orthographe que tu corriges. Ce que tu calmes, c'est autre chose. Une pression, une boule, une sensation diffuse de « ça pourrait mal tourner ». L'action perfectionniste vient se poser dessus, comme un pansement. Et pour quelques secondes, ça apaise.

Voilà la mécanique en cinq temps.

D'abord, il y a une anxiété diffuse. Tu ne sais pas toujours d'où elle vient. Parfois c'est un mail qui arrive. Parfois c'est juste une heure de la journée. Parfois c'est rien d'identifiable, c'est juste là, dans le corps. Une légère accélération, un serrement, l'impression que quelque chose veut ton attention.

Ensuite, ton cerveau, qui a besoin de comprendre, cherche un objet à accrocher à cette anxiété. Il en trouve un. Un mail à relire. Une présentation à peaufiner. Une réponse à reformuler. Une décision à prendre. Peu importe lequel, il faut que ce soit quelque chose sur quoi tu peux exercer du contrôle. C'est le point clé. L'objet n'est pas choisi parce qu'il est important. Il est choisi parce qu'il est contrôlable.

Puis vient l'action. Tu relis. Tu reformules. Tu vérifies. Tu peaufines. Et là, miracle, l'anxiété baisse d'un cran. Pas beaucoup. Mais assez pour que tu remarques le contraste. Tu te sens un tout petit peu mieux. Tu ne le formules pas comme ça, mais c'est exactement ce qui se passe : tu viens de te calmer toi-même en agissant sur quelque chose.

Quatrième temps, le renforcement. Comme l'action a un peu marché, ton cerveau l'enregistre comme utile. La prochaine fois qu'une anxiété montera, il proposera la même solution. Révérifier. Recontrôler. Refaire. C'est ainsi qu'une stratégie devient automatique.

Et puis, cinquième temps, le piège. À force de te calmer en contrôlant, ton seuil de tolérance à l'anxiété s'abaisse. Tu deviens de plus en plus sensible aux moindres signaux internes. Ce qui aurait à peine compté il y a cinq ans devient maintenant difficile à supporter. Tu as besoin de contrôler davantage, plus souvent, sur plus d'objets. La boucle se resserre.

Élise, trente-trois ans, te dirait que tout son quotidien fonctionne comme ça. Le matin, elle vérifie trois fois la porte d'entrée avant de partir, et ce n'est pas la sécurité de l'appartement qu'elle vérifie. C'est sa propre journée qu'elle essaie de stabiliser. Au bureau, elle range son écran avant chaque réunion, alors que personne ne le verra. Le soir, elle fait défiler les messages de la journée pour s'assurer qu'aucun n'attend une réponse oubliée. Aucun de ces gestes, isolément, ne paraît excessif. C'est leur addition qui finit par occuper une part énorme de son énergie, sans qu'elle s'en rende compte.

Voici pourquoi cette stratégie est si difficile à voir : sur le moment, elle marche. Tu obtiens vraiment un soulagement. C'est ce qu'on appelle un renforcement à court terme. Le problème, c'est que ce soulagement enseigne à ton cerveau quelque chose de profondément faux. Il lui apprend que sans le contrôle, l'angoisse serait impossible à traverser. Qu'elle ne passerait jamais. Que tu y resterais coincée. Que tu deviendrais incapable de fonctionner.

Dans la grande majorité des situations d'anxiété légère à modérée, c'est faux. L'angoisse redescend d'elle-même, à condition de ne rien faire pour la calmer artificiellement. Elle monte, plafonne, puis baisse. Le corps tend, biologiquement, à revenir vers un niveau plus bas, surtout dans un cadre où rien d'urgent ne le retient. Mais ton cerveau ne le sait pas, parce que tu ne lui as jamais laissé l'occasion d'en faire l'expérience. À chaque fois, juste avant qu'elle redescende toute seule, tu as agi. Tu as relu, vérifié, contrôlé. Et tu as attribué le retour au calme à ton action, alors qu'il serait venu de toute façon.

Pour des angoisses très intenses, traumatiques ou liées à un trouble clinique, ce mécanisme reste vrai mais nécessite un accompagnement professionnel. Ce n'est pas le sujet de ce livre, et il est important de le dire clairement.

C'est exactement comme quelqu'un qui applaudirait chaque jour à seize heures pour faire fuir les cambrioleurs, et qui en conclurait, dix ans plus tard, que le bruit a marché, parce qu'aucun cambriolage n'a jamais eu lieu à seize heures. La preuve a l'air solide. Elle ne l'est pas.

Conséquence directe : tant que tu ne laisses pas une seule fois une anxiété redescendre sans intervenir, ton cerveau garde sa croyance intacte. C'est pour ça que comprendre le mécanisme intellectuellement ne suffit pas. Tu as déjà sans doute lu des choses très justes sur le perfectionnisme, et pourtant la boucle continue. La raison est simple. La conviction ne se déplace pas dans la tête. Elle se déplace dans le corps, à travers l'expérience d'avoir traversé une vague d'angoisse sans s'y opposer, et de l'avoir vue partir d'elle-même. C'est exactement ce que les chapitres suivants vont t'aider à apprivoiser, à ton rythme.

D'où vient cette stratégie chez toi, plus précisément ?

Tu n'as pas besoin de remonter trente ans en arrière pour aller mieux. Ce n'est pas le sujet de ce livre. Mais il est utile de savoir d'où ça peut venir, parce que comprendre désamorce le jugement intérieur.

Plusieurs terrains favorisent le développement d'un perfectionnisme anxieux. Le premier, c'est une enfance dans laquelle l'amour, la paix à la maison, ou simplement la tranquillité dépendaient de ce que tu réussissais. Bonnes notes. Bonne conduite. Ne pas faire de vagues. Anticiper ce que les adultes attendaient. Tu as appris, sans le formuler, que ta sécurité passait par la performance. Un enfant qui apprend ça n'a

pas vraiment le choix. C'est intelligent. C'est même nécessaire à ce moment-là.

Un deuxième terrain, c'est l'imprévisibilité. Un parent dont l'humeur changeait sans signal, une situation familiale qui pouvait basculer du jour au lendemain, un environnement où tu ne savais jamais sur quel pied danser. Dans un contexte imprévisible, contrôler le peu qu'on peut contrôler devient une forme de survie. Tu as appris à anticiper, à scruter les signaux, à ajuster ton comportement en permanence.

Un troisième, c'est l'exemple d'un parent lui-même anxieux. Pas forcément anxieux de manière voyante. Parfois c'est plus subtil. Une mère qui vérifiait tout deux fois. Un père qui ne supportait pas l'imprévu. Une grand-mère qui te répétait que la vie était fragile. Les enfants apprennent les stratégies de gestion émotionnelle des adultes qui les entourent, bien plus qu'ils n'écoutent ce qu'on leur dit en mots.

Tu peux te reconnaître dans un de ces terrains, dans plusieurs, ou dans aucun. Parfois aussi, ces terrains se révèlent plus tard. Un environnement professionnel hostile, une période de burn-out, une trahison amoureuse, une période où tu as dû tenir seule pendant longtemps. Le perfectionnisme anxieux peut très bien s'installer à l'âge adulte, comme un bouclier qui te paraissait nécessaire à ce moment-là.

Ce n'est pas une grille à valider. C'est une invitation à comprendre que cette stratégie ne vient pas de nulle part. Elle a une histoire, et tu n'es pas responsable d'avoir, à six ou dix ans, fait ce que tu pouvais avec ce que tu avais.

Reste à voir ce que cette stratégie prétend offrir, et ce qu'elle offre vraiment.

Le perfectionnisme anxieux te promet trois choses. La sécurité, d'abord : si tout est sous contrôle, rien de grave ne peut arriver. La prévention, ensuite : en anticipant tous les scénarios, tu serais préparée à n'importe quoi. La maîtrise, enfin : tu serais la personne qui ne laisse rien au hasard, et donc à l'abri.

Dans la vraie vie, voici ce qu'il livre. À la place de la sécurité, il livre l'épuisement permanent d'un corps qui ne se repose jamais vraiment. À la place de la prévention, il livre des scénarios anxieux qui te coûtent la même énergie que des problèmes réels, sans que les vrais problèmes soient pour autant moins probables. Et à la place de la maîtrise, il livre

une focalisation sur ce que tu peux contrôler, c'est-à-dire souvent les détails sans importance, pendant que les vrais leviers de ta vie, eux, attendent.

C'est l'arnaque centrale. Tu paies très cher pour quelque chose qui ne te protège pas de ce qui pourrait vraiment t'arriver, et qui te déconnecte au passage de ce qui compte vraiment.

Une dernière distinction est utile, parce qu'elle revient souvent. Le perfectionnisme anxieux n'est pas le trouble obsessionnel compulsif, qu'on appelle aussi TOC. Les deux peuvent se ressembler en surface, il y a du contrôle, de la vérification, de la répétition, mais ils ne sont pas la même chose.

Le perfectionnisme anxieux est un mécanisme de défense largement répandu, socialement valorisé, qui te coûte cher mais qui te laisse fonctionner, parfois même très bien sur le papier. Le TOC, lui, est une pathologie clinique avec des critères diagnostiques précis. Il implique des pensées intrusives répétées et des compulsions chronophages, répétées, difficiles à interrompre, ou qui perturbent la vie quotidienne. Il a besoin d'un accompagnement par un ou une psychologue, généralement avec une thérapie spécifique et parfois un soutien médicamenteux.

Ce livre ne permet pas de poser ou d'exclure un diagnostic. Si tu te poses la question, demande l'avis d'une psychologue. C'est un point trop important pour s'en remettre à un livre, même bien écrit.

À retenir, pour clore ce chapitre. Le perfectionnisme anxieux n'est pas un défaut de caractère. C'est une stratégie en cinq temps : anxiété diffuse, accrochage à un objet contrôlable, action, soulagement, renforcement. Le soulagement marche à court terme, ce qui rend la stratégie attractive ; il enseigne à long terme une fausse croyance, ce qui la rend coûteuse. Elle s'est installée pour de bonnes raisons, dans une histoire qui n'est pas la tienne à blâmer.

Avant de continuer, propose-toi un petit exercice. Pas urgent, pas obligatoire. Au cours des prochains jours, repère trois moments où tu as eu une action « bien faire » qui suivait juste après une bouffée d'inquiétude. Ne juge pas. Note seulement. Tu cherches le motif, pas la culpabilité.

Au prochain chapitre, on regarde le prix réel que cette stratégie te fait payer, dans ton corps, dans ta vie émotionnelle, dans tes relations,

dans ta créativité. Pas pour faire peur, mais parce que voir ce coût clairement est souvent ce qui donne, enfin, envie de changer.

Le prix invisible que tu paies

Hélène a quarante et un ans. Elle est en arrêt maladie depuis trois semaines, pour la première fois de sa vie d'adulte. Le médecin a parlé d'épuisement professionnel, mais elle sent bien que ce mot ne couvre pas tout. Elle est fatiguée, oui. Elle dort mal, oui. Mais ce qui la trouble vraiment, c'est autre chose.

Hier après-midi, son mari lui a dit gentiment : « Profite. Fais ce que tu aimes. » Elle a hoché la tête, est allée s'installer dans le salon, et là, elle s'est rendu compte qu'elle ne savait pas. Elle ne savait pas ce qu'elle aimait. Elle pouvait lister ce qu'elle savait faire, ce qu'elle devait faire, ce qu'elle avait à faire. Mais ce qu'elle aimait, vraiment, pour elle, sans rendre de comptes à personne, elle ne trouvait pas.

Vingt ans de « bien faire » avaient absorbé tout son temps. Elle n'avait plus de territoire personnel. Pas un seul.

C'est ce qu'on appelle, pudiquement, le coût du perfectionnisme anxieux. Et derrière ce mot un peu froid, il y a beaucoup de choses très concrètes.

Ce chapitre n'est pas là pour t'effrayer. Si tu lis ces lignes, tu sens déjà que quelque chose coûte. Tu ne demandes pas qu'on rajoute du poids. Tu demandes qu'on nomme clairement ce qui se passe, pour pouvoir décider, en connaissance, ce que tu veux faire avec.

Voici donc ce que paie, en arrière-plan, une vie organisée autour du « bien faire » anxieux.

Il y a d'abord ce qui se passe dans le corps. Une tension permanente, basse mais présente, dans les épaules et la mâchoire. Tu ne le remarques pas toujours, parce que ton corps s'est habitué à ce niveau de fond. C'est seulement quand tu vas chez le kinésithérapeute, ou quand tu te masses la nuque le soir, que tu te rends compte du nœud qui s'est installé.

Il y a un sommeil qui ne répare plus. Tu dors les heures qu'il faut, mais tu te réveilles dans le même état que la veille. Ton corps n'a pas

vraiment relâché. Pendant que tu dormais, ton cerveau continuait à trier, à anticiper, à préparer.

Il y a souvent une digestion qui se dérègle. Un estomac qui parle, un transit capricieux, des sensations diffuses au niveau du ventre. Le corps, qui ne peut pas verbaliser, traduit la tension en signaux physiques.

Et il y a, surtout, une fatigue qui ne correspond pas à ce que tu fais objectivement. Tu rentres épuisée d'une journée que d'autres trouveraient ordinaire. La raison est simple : à côté de chaque tâche, tu en fais une seconde, invisible, qui consiste à surveiller que la première soit faite correctement. Tu paies pour deux journées en une.

Sur le plan émotionnel, le prix est plus discret, et souvent plus lourd.

Il y a une honte qui revient, par micro-vagues. Pas une honte spectaculaire. Une honte sourde, qui se déclenche dès qu'un détail t'échappe, qu'un retour critique tombe, qu'une attention extérieure se tourne vers ce que tu as fait. Tu sais que tu n'as pas mérité ce sentiment. Tu le ressens quand même.

Il y a une peur diffuse, de fond, qui ne porte pas sur quelque chose de précis. Tu peux avoir tout réglé dans ta vie, et sentir quand même, le matin au réveil, cette appréhension légère qu'il pourrait se passer quelque chose. Quoi exactement, tu ne sais pas. Mais c'est là.

Il y a une perte de joie spontanée. Pas une dépression. Tu ris encore. Tu apprécies encore tes amies, ton partenaire, un bon dîner. Mais la joie pure, celle qui surgit sans raison, qui te traverse à la fenêtre d'un train un après-midi gris, celle-là devient rare. Pour qu'elle puisse arriver, il faudrait que tu poses la vigilance. Et tu ne sais plus la poser.

Sur le plan relationnel, le prix paraît plus indirect, mais il fait des dégâts.

Tu as du mal à te montrer vulnérable. Ce n'est pas que tu refuses. Tu as appris très tôt que la vulnérabilité, c'est risqué. Alors avec tes amies, avec ton partenaire, avec ta famille, tu présentes la version qui fonctionne. Celle qui assure, qui s'organise, qui résout. La version fatiguée, perdue, qui ne sait pas, celle-là, tu ne la sors que rarement, et avec parcimonie.

Tu projettes ton exigence sur les proches. Sans le vouloir, tu attends d'eux les mêmes standards que tu t'imposes. Quand ton compagnon

range le lave-vaisselle à sa manière, tu sens une petite irritation qui n'a rien à voir avec lui. Quand une amie te répond à un message après dix-huit heures, tu interprètes le délai. Tu connais l'absurdité de ces réactions. Elles te coûtent quand même.

Tu as peut-être remarqué cela un soir. Ton compagnon a modifié l'heure du dîner sans te prévenir. Rien de grave. Le repas n'attendait pas. Mais tu as senti, en une fraction de seconde, monter en toi un agacement totalement disproportionné. Ce n'était pas le retard. C'était la rupture du plan. Tu avais calé la soirée mentalement et ce petit changement venait le déranger. Tu as respiré, tu n'as rien dit. Mais tu as compris à ce moment-là combien ta tolérance interne s'était rétrécie, sans que tu t'en sois aperçue.

Ta fatigue te rend distante. Pas froide. Distante. Tu es là, mais en partie absente, parce qu'une partie d'attention reste en arrière-plan, occupée à surveiller. Les conversations te paraissent un effort. Les soirées prennent un peu plus d'énergie qu'avant. Et à force, tu te retires un peu, sans le décider.

La communication devient contrainte. Tu pèses tes mots, tu calcules tes silences, tu cherches la formulation juste alors qu'une amie te demande simplement comment tu vas. Le « ça va, et toi » devient une réponse pratique, parce que la vraie réponse exigerait une énergie que tu n'as plus.

Il y a un coût particulier, qui mérite son propre paragraphe, parce qu'il piège beaucoup de femmes intelligentes : le paradoxe de la procrastination.

On t'a sans doute déjà reproché de procrastiner. Tu as peut-être même lu des livres sur le sujet. Et à chaque fois, le diagnostic ne collait pas tout à fait : tu ne procrastines pas par paresse, ni par manque d'organisation. Tu procrastines parce qu'à un moment précis du projet, tu sens que ce que tu vas livrer ne sera pas à la hauteur de ce que tu as imaginé au départ. Alors tu repousses. Tu cherches plus d'informations. Tu attends d'avoir le bon état d'esprit. Tu ranges ton bureau d'abord.

Ce n'est pas de la paresse. C'est l'inverse. Tu veux tellement bien faire que tu n'arrives plus à faire du tout. Le perfectionnisme anxieux est l'une des causes fréquentes de paralysie professionnelle et créative, particulièrement lorsqu'il s'accompagne de la peur de l'erreur. La so-

ciété voit ta procrastination ; elle ne voit pas que cette procrastination est, en réalité, une exigence trop haute qui s'est retournée contre toi.

L'autre face du paradoxe est plus difficile à dire. Tu sais que tu es capable. Tu as fait tes preuves dans d'autres contextes. Et pourtant, devant ce projet précis, celui qui t'importe, tu n'arrives pas à avancer. L'écart entre ce que tu pourrais faire et ce que tu fais réellement devient une preuve supplémentaire de ce que tu cherches justement à éviter : la sensation de ne pas être à la hauteur. Plus le projet compte pour toi, plus la paralysie est forte. Et plus la paralysie dure, plus elle nourrit le doute qu'elle servait, à l'origine, à conjurer.

Et puis il y a le coût le plus discret, et probablement le plus lourd à long terme : le coût identitaire.

À force de vivre dans le contrôle, tu finis par ne plus très bien savoir qui tu es en dehors de ce que tu produis. Tes rôles te définissent : la collègue fiable, la sœur disponible, la partenaire qui gère, la fille qui rassure ses parents. Tu coches les cases avec une grande compétence. Mais si on te demandait, demain, qui tu es sans ces rôles, tu hésiterais.

Le test silencieux, c'est le long week-end sans plans. La semaine de congé qui s'étire devant toi sans agenda. Tu pourrais te reposer, lire, marcher, ne rien faire. C'est ce que tout le monde te conseille. En pratique, tu remplis. Tu cales un café avec une amie, tu lances une grande session de rangement, tu ouvres un projet personnel que tu sais que tu n'auras pas le temps de finir. Tu fuis le vide, parce que le vide te renvoie à une question que tu n'as pas envie d'entendre : maintenant, sans rien à faire, qui es-tu ?

Hélène, dans le salon, hier après-midi, est tombée précisément sur ce vide. Elle ne savait pas ce qu'elle aimait, parce qu'elle avait passé deux décennies à aimer ce qu'il fallait aimer pour bien faire son travail, sa vie de couple, sa vie de fille de ses parents. Elle n'avait pas eu de temps pour autre chose. Ce n'était pas une dépression. C'était quelque chose de différent, et de très répandu : elle ne s'était pas autorisée à exister à côté de ce qu'elle accomplissait.

Ce coût-là n'apparaît pas tout de suite. Il s'installe lentement, sur des années. Tu peux le sentir un dimanche après-midi qui s'étire un peu trop, dans le silence après une réunion qui s'est bien passée, devant une fenêtre un matin de vacances. Quelque chose qui te dit que tu n'es pas tout à fait à ton poste. Quelque chose qui demande à être rejoint.

À retenir, pour clore ce chapitre. Le perfectionnisme anxieux ne coûte pas seulement de l'énergie. Il coûte du sommeil, de la joie, de la légèreté avec les autres, de la capacité à finir des projets, et au bout de quelques années, il commence à coûter une partie de qui tu es. Voir ces prix clairement, ce n'est pas se faire peur. C'est se donner une raison réelle, et juste, d'envisager autre chose.

Si tu n'avais plus à être parfaite, qu'est-ce que tu libérerais en toi ? La question est volontairement large. Tu peux la garder en arrière-plan le temps qu'il faut. Rien ne te demande d'y répondre tout de suite.

Au prochain chapitre, on commence à observer concrètement. Pas pour changer encore. Pour cartographier ton fonctionnement, identifier tes déclencheurs, repérer tes schémas. La conscience précède le changement, toujours.

Identifier tes déclencheurs et tes schémas

Quand un feu prend dans une maison, les pompiers ne mouillent pas tous les murs. Ils cherchent le foyer. Ils suivent les fumées, ils repèrent les courants d'air, ils identifient ce qui brûle et ce qui menace de prendre. Sans cette identification précise, l'eau dépensée serait énorme et le feu, peut-être, ne s'éteindrait pas.

Le perfectionnisme anxieux fonctionne sur le même principe inversé. Tu peux décider, demain matin, que tu vas « moins en faire ». Tu peux te promettre que tu seras plus douce avec toi-même. Tu peux acheter trois livres et regarder dix vidéos. Si tu ne sais pas où, quand et avec quoi le feu prend chez toi, ces bonnes intentions vont arroser le quartier au lieu d'agir sur le foyer.

C'est l'enjeu de ce chapitre. Pas encore changer. Observer. Cartographier ton fonctionnement, voir où sont tes zones sensibles, identifier les signaux que ton corps t'envoie avant chaque déclenchement. Ce travail d'observation prend quelques jours. Il ne demande pas de matériel particulier. Il demande seulement une chose qui peut paraître étonnante : ne rien essayer de changer pendant que tu observes.

Pourquoi cette consigne, alors qu'on parle de transformation depuis le début ? Pour une raison précise. Le réflexe perfectionniste, quand il rencontre un nouveau sujet, c'est de l'optimiser. Tu vas vouloir lire en quatre jours, observer en cinq jours, conclure en six jours. Et tu vas perdre, au passage, ce que l'observation libre te donnerait : la possibilité de te voir telle que tu fonctionnes vraiment, sans déjà essayer de te corriger.

Observer d'abord. Comprendre ensuite. Choisir après. Cet ordre n'est pas négociable.

Il y a quatre grandes familles de situations qui déclenchent un épisode de perfectionnisme anxieux. Tu ne te reconnais probablement pas dans toutes. Et tu peux en avoir une qui t'envahit beaucoup, et d'autres beaucoup moins.

La première famille, c'est l'évaluation extérieure. Tout moment où un regard se pose sur ton travail, ton apparence, ton comportement, ta valeur. Un retour critique de ta manager. Une présentation devant un client. Une question qu'on te pose en réunion. Un compliment, même, parfois, parce qu'il signifie que quelqu'un te regarde. Pour certaines femmes, le moment du compliment est plus angoissant que la critique : il prouve qu'on est observée, et donc qu'on pourrait l'être à nouveau, dans des conditions moins favorables.

La deuxième famille, c'est la perte de contrôle perçue. Un changement imprévu de planning. Une mauvaise nouvelle qui décale une journée. Un retard du métro. Une réunion qui dérape. Tu n'es pas pénible avec les choses qui changent. Tu es perturbée par ce que le changement signale : que tu n'avais pas tout anticipé, et que tu pourrais ne pas tout anticiper la prochaine fois non plus. Le contrôle perdu sur une chose en active beaucoup d'autres.

La troisième famille, c'est la comparaison sociale. Aujourd'hui, elle a un visage particulier : celui d'un écran. Les réseaux sociaux ont rendu cette comparaison quasi permanente. Une amie publie une photo de son week-end à l'étranger, une ancienne collègue annonce sa promotion, une inconnue trouvée par l'algorithme partage la cuisine impeccable de sa maison rénovée. Chacune de ces images, isolée, ne dirait rien. Leur addition crée un fond permanent de « je suis en retard sur quelque chose ».

La quatrième famille, c'est la confrontation à l'inconnu. Un nouveau projet, un domaine où tu n'as pas encore tes repères, une décision importante à prendre sans précédent. L'inconnu est par définition incontrôlable. Pour quelqu'un dont la stratégie de gestion émotionnelle repose sur le contrôle, l'inconnu est un terrain hostile.

À côté de ces familles de situations, ton corps tient un journal beaucoup plus fiable que ta tête. Bien avant que tu te dises « je suis stressée », il y a des signaux. Tu peux apprendre à les repérer.

Le premier signal, c'est la tension dans les épaules. Une crispation légère, presque imperceptible, qui te fait remonter les épaules d'un demi-centimètre. Tu ne la sens pas, parce qu'elle est devenue ta posture par défaut. Pour la repérer, il faut faire l'inverse : relâcher volontairement les épaules trois fois dans la journée, et observer combien elles redescendent. La différence, c'est la mesure de ce que tu portais.

Le deuxième signal, c'est la mâchoire serrée. Souvent la nuit, mais aussi le jour. Tes dents ne se touchent pas vraiment, mais elles ne se relâchent pas non plus. Le matin, si tu te réveilles avec des mâchoires fatiguées, c'est un indice.

Le troisième, c'est la respiration superficielle. Pas haletante. Juste plus courte. Tu respires dans la partie haute de la poitrine au lieu de descendre vers le ventre. Un signal qui se calme dès qu'on lui donne deux respirations un peu plus longues, mais qui revient seul si tu n'as pas observé son origine.

Le quatrième signal, c'est l'accélération mentale. Tes pensées vont plus vite que d'habitude. Plusieurs choses te traversent en même temps. Tu commences trois phrases dans ta tête sans finir la première. Ce n'est pas de l'efficacité. C'est une décharge interne.

Le but n'est pas de faire disparaître ces signaux. C'est de les remarquer plus tôt que d'habitude. Tant que tu les repères seulement après l'action perfectionniste, tu fais du curatif. Si tu les repères avant, tu retrouves une marge de choix.

Il y a aussi ton discours intérieur, qui est plus structuré que tu ne le penses. Quand le perfectionnisme anxieux te pousse à agir, il a une formule récurrente : « si je ne fais pas X, alors Y va arriver. » Le X est presque toujours conscient. Le Y, lui, reste flou, et c'est là que se cache toute l'angoisse.

Si je ne relis pas ce mail trois fois, je vais passer pour quelqu'un de négligent. Si je ne prépare pas cette réunion en détail, je vais être prise au dépourvu. Si je ne range pas la cuisine ce soir, demain sera ingérable. Le X est facile. Le Y attend dans l'ombre.

L'exercice est simple. La prochaine fois que tu repères un X, prends une minute pour formuler le Y en mots précis. Pas dans la tête, par écrit. Souvent, une fois écrit noir sur blanc, le Y se révèle disproportionné par rapport au X qui le déclenche. « Je vais passer pour négligente » devient sur le papier « personne ne va vraiment penser ça pour une faute de frappe ». Le passage à l'écrit dégonfle.

Reste à voir où, chez toi, le perfectionnisme anxieux s'est installé. Il n'envahit pas toujours toute la vie. Souvent, il a un ou deux territoires de prédilection.

Mathilde, trente-cinq ans, fonctionne très bien dans son travail. Elle prend des décisions sans ruminantion, accepte les retours critiques, finit ses projets dans les temps. Tout son perfectionnisme anxieux est concentré sur un seul domaine : sa relation amoureuse. Là, elle relit les messages, anticipe les humeurs de son compagnon, prépare mentalement les conversations difficiles trois jours à l'avance. Au travail, elle n'a aucun problème. Dans sa vie de couple, elle s'épuise.

Pour d'autres, c'est l'inverse : tout va bien sauf au bureau. Pour d'autres encore, c'est l'apparence, ou la parentalité, ou l'organisation domestique, ou la création artistique. Identifier ton territoire principal change beaucoup de choses. Cela te permet de cesser de te dire « je suis perfectionniste partout », ce qui est un jugement global et écrasant, et de te dire à la place « je suis particulièrement vulnérable sur ce sujet précis », ce qui est une observation utile et beaucoup plus douce.

Maintenant, l'exercice central de ce chapitre. Il s'appelle le journal de bord, et il ne dure que trois jours.

Choisis une semaine ordinaire. Pas une semaine de vacances, où ton fonctionnement habituel ne se déclenche pas. Pas une semaine de crise non plus, où l'intensité fausserait la lecture. Une semaine standard, avec ses contraintes habituelles. C'est dans ce contexte que tu verras le plus clairement comment tu fonctionnes.

Pendant trois jours d'affilée, tu vas noter dans un petit carnet ou dans une note de ton téléphone tout épisode de perfectionnisme anxieux que tu repères. Quatre colonnes, ou quatre lignes, ça n'a pas d'importance. La situation déclenchante en quelques mots. Le signal corporel que tu as remarqué. La pensée typique, le « si je ne fais pas X, alors Y ». Et l'action perfectionniste que tu as faite, ou que tu as voulu faire.

Trois précautions importantes. Première précaution, c'est trois jours, pas trois semaines. Si tu prolonges, tu transformes l'observation en surveillance, et la surveillance, chez toi, devient elle-même un acte de perfectionnisme. Mets une date de fin.

Deuxième précaution, n'écris pas pendant l'épisode. Écris quelques minutes plus tard, ou le soir. Pendant l'épisode, tu serais juge et partie. Plus tard, tu redeviens observatrice.

Troisième précaution, et c'est la plus importante : pas de jugement. Tu n'es pas en train de noter des erreurs. Tu collectionnes des informations sur toi, comme un naturaliste qui observe une espèce dont il ne savait rien. Si tu sens que cet exercice te fait tourner en rond plutôt que t'éclairer, arrête. L'observation doit donner de l'air, pas en prendre. Et si une note te fait du mal, écris-la quand même, mais brève. Pas plus de trois lignes par épisode.

Une remarque pour celles qui se demandent déjà si elles vont y arriver. Observer sans juger est précisément l'inverse de ce que tu as fait toute ta vie. Tu ne vas pas y arriver parfaitement, et c'est très bien. Si tu te surprends en train de te juger pendant que tu écris, note-le aussi, et continue. Le but n'est pas de tenir un journal exemplaire. Le but est d'avoir, dans trois jours, des données utiles sur toi.

À la fin des trois jours, relis tranquillement. Tu vas voir, presque sans effort, des motifs apparaître. Les situations qui reviennent. Les pensées qui se ressemblent. Les territoires où ça se passe vraiment. Cette photographie, c'est ta carte.

À retenir, pour clore ce chapitre. Avant de changer quoi que ce soit, on observe. Tes déclencheurs viennent de quatre familles principales : l'évaluation extérieure, la perte de contrôle perçue, la comparaison sociale et la confrontation à l'inconnu. Ton corps signale toujours avant ta conscience. Ton discours intérieur a une structure repérable. Et ton perfectionnisme anxieux a souvent un ou deux territoires de prédilection, pas toute ta vie. Trois jours d'observation suffisent pour voir tes motifs.

Au prochain chapitre, on commence à expérimenter. Pas de programme, pas de méthode en sept étapes. Quelques micro-essais ciblés, choisis à partir de ce que tu auras vu chez toi. Le travail sera plus précis et plus doux, parce que tu sauras enfin sur quoi tu intervienst.

Apprendre à lâcher prise (sans tout abandonner)

Si tu as conduit ne serait-ce qu'une fois sur autoroute par temps de pluie, tu connais la sensation. Tu serres le volant plus fort. Tes bras se tendent. Tes épaules remontent. Et au bout de quarante minutes, sans que rien de spécial ne se soit passé, tu es épuisée. Le danger n'a pas été plus grand qu'un autre jour. C'est ta posture qui a coûté.

Un moniteur d'auto-école te dirait que cette posture est, en plus, contre-productive. Quand le volant est tenu trop serré, tu réagis avec retard aux mouvements. Tes corrections deviennent saccadées. Au premier obstacle, tu n'as plus de marge. Conduire détendue, ce n'est pas lâcher le volant. C'est tenir le volant juste, avec des bras qui ne se contractent pas inutilement, et avec une attention disponible.

Le perfectionnisme anxieux est exactement ce volant trop serré. Tu crois que tu tiens mieux parce que tu serres plus. En réalité, tu te fatigues vite et tu réagis moins bien. Lâcher prise, ce n'est pas lâcher le volant. C'est arrêter de serrer ce qui n'a pas besoin d'être serré.

L'expression « lâcher prise » est devenue presque vide à force d'être répétée dans les magazines et sur les réseaux. On va lui remettre du contenu concret.

D'abord, balayer un malentendu. La peur la plus fréquente, chez celles qui sont prêtes à essayer, ce n'est pas qu'elles n'y arriveront pas. C'est que si elles y arrivaient, tout s'effondrerait. Si je relâche, je vais devenir paresseuse. Je vais perdre mon travail. Je vais décevoir tout le monde. Mes amis vont s'éloigner. Mes proches vont penser que je ne tiens plus mes engagements.

Cette peur a sa logique. Si tu as toujours tenu grâce à un perfectionnisme anxieux serré, c'est lui qui semble responsable de tout ce qui fonctionne dans ta vie. L'enlever paraît équivalent à enlever le seul pilier qui te porte.

Voici ce qui se passe, souvent, lorsqu'elles avancent progressivement. Les femmes qui décident, progressivement, de relâcher leur perfecti-

onnisme anxieux ne deviennent pas négligentes. Elles ne perdent pas leur travail. Elles ne déçoivent pas leur entourage. Ce qui change est plus subtil, et plus utile : elles deviennent plus efficaces et moins épuisées. Elles finissent davantage de projets, parce qu'elles ne sont plus paralysées par l'exigence. Elles ont plus d'énergie pour ce qui compte vraiment, parce qu'elles en dépensent moins sur ce qui ne compte pas.

La raison est simple. Le perfectionnisme anxieux ne te rend pas plus compétente. Il fait passer une partie de ta compétence à travers le filtre coûteux du contrôle inutile. Quand tu retires ce filtre, tu retrouves accès à toute ton énergie.

Pour s'orienter vers ce nouveau rapport à l'exigence, on a besoin d'une notion clé : le « suffisamment bien ».

L'idée vient d'un pédiatre et psychanalyste anglais, Donald Winnicott. Il observait des mères et leurs bébés. Il a remarqué quelque chose qui allait, à l'époque, à contre-courant. Les bébés ne se développent pas mieux avec des mères parfaites. Ils se développent mieux avec des mères « suffisamment bonnes ». La mère qui essaie d'anticiper tout, de répondre à tous les signaux, de ne jamais frustrer son enfant, prive en réalité le bébé de quelque chose d'important : l'expérience d'une petite frustration tolérable, à partir de laquelle il apprend à attendre, à demander, à exister.

Cette idée vaut aussi pour ta vie, à l'âge adulte. Le « suffisamment bien » n'est pas le « bâclé ». Ce n'est pas non plus le « médiocre ». C'est ce qui répond aux besoins de la situation sans dépense supplémentaire. Un mail interne qui transmet l'information de façon claire, sans relectures multiples, est suffisamment bien. Un dîner du quotidien préparé en vingt minutes avec ce qu'il y a dans le frigo est suffisamment bien. Une présentation pour une réunion d'équipe, préparée raisonnablement et sans nuits blanches, est suffisamment bien.

L'enjeu, c'est de définir, pour chaque tâche, ce qui est suffisant. Et le définir avant de commencer, pas après. Si tu attends d'avoir terminé pour décider si c'est assez, ton perfectionnisme anxieux décidera toujours que non. Si tu décides en amont, tu fixes une cible. Et tu te donnes une chance d'arriver à la cible.

Maintenant, comment commencer concrètement. Pas en transformant ta vie d'un coup. Avec des micro-expériences ciblées.

Une précaution avant de commencer. Si ton perfectionnisme s'accompagne de pensées intrusives très lourdes, de compulsions qui occupent plusieurs heures par jour, ou de symptômes liés à un traumatisme, ces micro-expériences ne sont pas le bon outil en autonomie. Demande l'avis d'un ou d'une psychologue avant. Pour la majorité des lectrices, ce qui suit est sûr.

Caroline, quarante ans, a choisi une chose ridiculement petite. Pendant une semaine, elle a décidé de ne plus relire ses mails internes avant de les envoyer. Internes, pas externes. Pas les mails avec un client. Pas les mails avec sa direction. Les mails entre collègues, simples, du quotidien. Une seule fois. Vérification rapide de l'adresse, un coup d'œil au contenu, et envoi.

La première fois, son ventre s'est serré. Le deuxième jour, c'était encore là, mais un peu moins. Au bout d'une semaine, elle avait envoyé une cinquantaine de mails internes sans les relire. Aucun problème ne s'est produit. Pas une seule personne ne lui a fait remarquer une faute. Le ciel n'est pas tombé.

Ce qui est intéressant n'est pas le résultat. C'est ce qui se passait à l'intérieur d'elle. Pendant cette semaine, son cerveau a fait une expérience que vingt ans de contrôle ne lui avaient jamais permis de faire. Il a constaté, dans son propre corps, qu'une anxiété intense pouvait monter, plafonner, puis baisser, sans qu'elle ait à agir pour la calmer. C'est ça, l'information centrale d'une micro-expérience.

Tu peux commencer par n'importe quelle tâche à faible enjeu. Un message à une amie envoyé sans le relire dix fois. Un dîner posé sur la table sans goûter trois fois avant. Une réponse rapide à un retour de ta manager au lieu d'une réponse pesée pendant deux heures. Une publication sur un groupe en ligne sans la réécrire. Choisis le terrain où l'enjeu réel est faible, et la résistance interne, elle, sera révélatrice.

Pour la choisir, retourne à la carte que tu as faite au chapitre précédent. Regarde les trois jours d'observation. Trouve un épisode qui revient et qui te coûte de l'énergie, mais dont l'enjeu réel, vu de l'extérieur, est faible. C'est ton terrain de départ. Pas le plus difficile, pas le plus important. Le plus représentatif de ta boucle quotidienne. Si tu te demandes encore lequel choisir, prends le premier qui te vient.

Hésiter sur le choix est, presque toujours, une nouvelle forme du même mécanisme.

Une chose à savoir avant de commencer. La partie la plus difficile n'est pas l'action. C'est ce qui suit. Quand tu envoies le mail sans le relire, tu vas ressentir, pendant quelques minutes ou quelques heures, un inconfort dans le corps. Une boule au ventre, une accélération du cœur, une envie soudaine de revenir en arrière. C'est normal. C'est même l'objet de l'expérience.

L'erreur la plus fréquente, c'est d'interpréter cet inconfort comme un signal que tu as mal fait, et de chercher à compenser. Tu retournes lire le mail dans tes envoyés. Tu en envoies un deuxième pour ajouter une précision. Tu mentionnes à un collègue que tu n'es pas sûre. Ces gestes ramènent ton cerveau dans l'ancienne boucle, et l'expérience n'apporte rien.

Pour traverser cette vague d'inconfort sans la compenser, deux ou trois ancrages corporels suffisent. Le premier, c'est la respiration prolongée à l'expiration. Inspire normalement, et fais sortir l'air pendant plus longtemps que tu ne l'as pris. Compte jusqu'à six en expirant si tu veux un repère. Ce simple ajustement aide le corps à revenir vers un état plus calme.

Le deuxième, c'est le contact avec un objet froid. Un verre d'eau fraîche, une poignée de porte métallique, le robinet ouvert sur tes poignets. Chez beaucoup de personnes, ce contact frais aide à revenir au présent. Si cela augmente ton inconfort, n'utilise pas cet ancrage. La pensée anxieuse, elle, a besoin de ton attention pour tourner. Si tu la retires, elle redescend plus vite.

Le troisième, c'est l'ancrage par les pieds. Pose les pieds bien à plat au sol. Sens leur contact. Pas dix secondes, pas une minute. Juste cinq respirations, en revenant à la sensation à chaque fois que ta tête repart vers le mail. Tu ne cherches pas à ne plus penser. Tu cherches à revenir au corps régulièrement.

Aucun de ces ancrages ne fait disparaître l'inconfort. Ils te donnent simplement de quoi traverser la vague sans agir. L'objectif, c'est que ton cerveau finisse par enregistrer ce qu'il n'a jamais enregistré : que l'inconfort est passé tout seul.

Il y a une autre bascule mentale qui aide énormément. Au lieu de te fixer un niveau de qualité à atteindre, fixe-toi un temps. Ce mail, je

m'autorise dix minutes maximum, pas plus. Cette présentation, j'y consacre deux heures, et je rends ce que j'ai au bout des deux heures. Ce dîner, je prépare ce que je peux en quarante minutes, et tant pis si ce n'est pas exactement ce que j'avais imaginé.

Le temps comme limite externe a un avantage que la qualité comme limite intérieure n'aura jamais. Le temps est mesurable. Quand il est écoulé, il est écoulé. Tu ne peux pas en avoir plus. Ton cerveau, lui, peut toujours se convaincre que la qualité n'est pas encore tout à fait là. Tant que la qualité reste le critère, la fin n'arrive jamais.

Pour les enjeux moyens, cette bascule te sauve des heures par semaine. Pour les enjeux importants, tu peux ajuster : trois heures au lieu d'une, mais toujours un temps fixe. Le principe reste le même.

À retenir, pour clore ce chapitre. Lâcher prise, ce n'est pas lâcher le volant. C'est arrêter de le serrer inutilement. Tu ne vas pas devenir négligente. Beaucoup constatent qu'en relâchant progressivement le contrôle inutile, elles deviennent plus efficaces et moins fatiguées. La notion clé est le « suffisamment bien », à définir avant de commencer. La méthode est la micro-expérience ciblée sur un terrain à faible enjeu. La partie la plus difficile, c'est de traverser l'inconfort qui suit, avec deux ou trois ancrages corporels. Et le temps comme limite externe est souvent plus puissant que la qualité comme limite intérieure.

Engage-toi sur une chose, une seule, pour cette semaine. Pas un programme. Pas un plan en sept étapes. Une seule micro-expérience choisie à partir de ta carte du chapitre précédent. Si tu fais celle-là, tu auras déjà fait beaucoup.

Construire une nouvelle relation avec toi-même

Une question, pour commencer.

Quand tu te parles à toi-même, tout au long d'une journée ordinaire, quelle voix parle ? Quel ton prend-elle ? Que commente-t-elle, et avec quel niveau d'exigence ? Cette voix qui te suit partout, c'est ton perfectionnisme anxieux en train d'opérer. Tu peux l'appeler le surveillant intérieur. Il est arrivé à un moment de ta vie, il s'est installé, et il n'a plus quitté son poste. Il a sans doute fait de l'excellent travail dans certaines circonstances. Mais il occupe aujourd'hui beaucoup de place. Et la vraie question, plus juste que « comment l'éteindre », c'est plutôt celle-ci : qui d'autre pourrait vivre à l'intérieur de toi, à côté de lui.

Ce dernier chapitre ne te demande pas d'enlever quoi que ce soit. Il te propose d'installer quelqu'un d'autre, en plus du surveillant. Une voix plus chaleureuse, plus posée, qui ne va pas remplacer la première du jour au lendemain, mais qui va peu à peu prendre une vraie place. Cette voix-là, elle s'apprend.

Le remercier, ou simplement l'accepter, peut sembler étrange. Cette voix t'a fait pleurer dans des salles de bain. Elle t'a privée d'heures de sommeil. Elle a rapetissé des moments qui auraient pu être joyeux. Lui dire merci paraît injuste. Mais l'enjeu n'est pas de minimiser ce qu'elle t'a coûté. L'enjeu est de comprendre qu'elle ne s'est pas installée pour te nuire. Elle s'est installée parce qu'à un moment, c'était la meilleure stratégie disponible pour quelqu'un de ton âge, dans les circonstances qui étaient les tiennes.

Il y a un nom pour ce travail : l'auto-compassion. Le mot peut sonner vague, ou pire, mielleux. Il l'est devenu dans certains contextes. On va lui rendre une substance pratique.

Une psychologue américaine, Kristin Neff, a passé sa vie à étudier ce qui se joue concrètement quand quelqu'un développe une relation moins hostile avec lui-même. Elle décrit trois composantes simples, qu'on peut comprendre sans rien de spirituel.

La première composante, c'est la bienveillance envers soi. Pas de l'auto-indulgence aveugle, pas de la complaisance. Juste la décision, en pratique, de ne pas être plus dure avec toi-même que tu ne le serais avec quelqu'un d'autre. La voix intérieure ne se transforme pas par décret. Mais à chaque fois que tu remarques qu'elle te parle durement, tu peux ajouter une nuance, comme on ajouterait un mot dans une conversation avec quelqu'un de cher.

La deuxième composante, c'est la reconnaissance que tu n'es pas seule à traverser ce que tu traverses. Beaucoup de femmes intelligentes, fiables, capables, fonctionnent avec un surveillant intérieur sévère. Ce n'est pas un défaut personnel, ce n'est pas une honte particulière à porter. C'est une expérience humaine partagée par énormément de gens autour de toi, qui n'en parlent pas par décence ou par habitude.

La troisième composante, c'est ce qu'on appellera ici une présence attentive. C'est-à-dire la capacité de remarquer ce qui te traverse sans s'y noyer, et sans le repousser non plus. Tu te dis, intérieurement, quelque chose comme « tiens, voilà la honte qui revient » ou « tiens, voilà la peur du retour critique ». Tu nommes ce qui se passe. Le simple fait de le nommer crée un petit espace entre toi et le ressenti. Tu n'es plus dedans, tu es à côté.

Concrètement, il y a une pratique qui résume bien ces trois composantes, et qui peut s'intégrer dans le quotidien sans rituel ni méditation formelle. On l'appellera la pratique « comme à une amie ».

Quand tu te surprends à te parler durement, à toi-même, prends une seconde. Pas plus. Et imagine ce que tu dirais à une amie chère qui te raconterait, exactement, ce que tu es en train de te dire. Elle vient de te confier qu'elle a fait une faute de frappe dans un mail à toute son équipe, et qu'elle est mortifiée. Qu'est-ce que tu lui dirais ? Tu ne lui dirais probablement pas « tu es incompétente » ni « tu as raison d'être mortifiée ». Tu lui dirais quelque chose de plus juste, de plus calme, de plus chaud.

Cette amie chère, c'est toi.

Tu n'as pas besoin de prononcer la phrase à voix haute. Tu n'as même pas besoin de la formuler complètement dans ta tête. Juste de te demander, dans le mouvement, ce que tu dirais à quelqu'un que tu aimes. La pensée qui suit prend souvent, presque automatiquement, une couleur différente.

Un exemple. Tu sors d'une réunion où tu as bafouillé une fois sur dix minutes. Tu rentres chez toi, et tu te dis intérieurement : tu n'as pas été à la hauteur, tu vas perdre en crédibilité, tout le monde a remarqué. Maintenant, formule à une amie chère qui sortirait de la même réunion ce que tu lui dirais. Probablement quelque chose comme : « tu sais, deux secondes de bafouillage sur une heure, personne ne se souviendra de ça la semaine prochaine. Ce qu'ils retiendront, c'est ce que tu as présenté. » C'est juste cela, la pratique. Le contenu reste honnête, mais la voix est différente.

Cette pratique n'est pas une astuce mignonne. C'est, sur la durée, une rééducation de la voix intérieure. Répétée régulièrement, elle peut progressivement modifier la qualité du dialogue intérieur. Pas spectaculairement. Discrètement. Et durablement.

Laure, trente-huit ans, a essayé cette pratique pendant un mois, sans rien d'autre, juste ça. Elle dit que ce qui l'a le plus surprise, ce n'est pas que la voix dure ait disparu, mais qu'une autre voix, dont elle ne savait plus l'existence, a recommencé à parler. Une voix plus jeune, plus curieuse, qui faisait des remarques sur des petites choses ordinaires. Elle s'est rendu compte que cette voix avait été couverte pendant longtemps.

Une chose importante avant d'aller plus loin. Tu vas rechuter. Pas « peut-être ». Tu vas, à des moments précis, retrouver ton perfectionnisme anxieux dans sa version pleine puissance, comme avant. Souvent dans les périodes de stress, de fatigue, de transition. C'est attendu. Ce n'est pas un échec.

Le réflexe perfectionniste, justement, sera de considérer la rechute comme la preuve que ce travail n'a pas marché. Cette interprétation est fautive, et elle est aussi piégée que les autres formes de la même boucle. Une rechute ne te ramène pas à la case départ. Elle te ramène à un mauvais jour. Le lendemain matin, tu reviens à ton fonctionnement nouveau.

Si tu veux un plan court pour revenir, le voici. Relis tes notes du chapitre quatre, les déclencheurs et les schémas que tu avais identifiés. Choisis une micro-expérience modeste du chapitre cinq, celle qui te paraît la plus accessible aujourd'hui. Fais-la. La rechute ne sera plus une rechute. Elle sera une journée parmi d'autres dans un mouvement plus long.

Il y a aussi quelque chose à reconstruire, qui prend du temps, et que ce livre ne peut pas faire à ta place. Tu te souviens d'Hélène, au chapitre trois. Tu te souviens de ce qu'elle a découvert dans son salon, l'après-midi de son arrêt maladie. Elle ne savait pas ce qu'elle aimait. Vingt ans de « bien faire » avaient mangé son territoire personnel.

Reconstruire ce territoire ne se fait pas avec une méthode. Cela se fait avec du temps non productif, accepté. Du temps où tu ne fais rien d'utile. Tu lis un roman dans le canapé un dimanche après-midi. Tu marches dans un quartier que tu ne connais pas, sans destination. Tu reprends une activité que tu avais abandonnée parce qu'elle n'avancéait rien dans ta carrière ou dans ton ménage. Tu t'autorises à goûter, à choisir, à perdre du temps.

Pour certaines femmes, c'est la peinture qu'elles ont posée à vingt-deux ans en se disant qu'elles n'avaient pas le talent. Pour d'autres, c'est le piano qu'elles ont laissé en quittant la maison familiale. Pour d'autres encore, c'est juste le droit de lire un livre qui ne sert à rien, qui ne va rien leur apprendre d'utile au travail, et qui leur plaît.

Ce ne sont pas des conseils originaux. C'est de la difficulté qu'ils représentent pour quelqu'un comme toi qui leur donne leur poids. Faire quelque chose qui ne sert à rien, quand on a passé vingt ans à tout faire servir, c'est un acte presque politique envers soi-même. Commence petit. Une demi-heure par semaine. Cela suffit, au début.

Pour finir, un dernier mot. Le perfectionnisme anxieux, dans ta vie, n'a jamais été un défaut à corriger. Ce n'était pas une faille de caractère, ni une erreur de jeunesse, ni une bizarrerie féminine. C'était une protection. Quelque chose s'est mis en place à un moment où tu avais besoin de tenir, et ce quelque chose t'a permis de tenir. Tu lui dois beaucoup, qu'il s'agisse de bonnes notes à l'école, d'une carrière construite avec sérieux, d'un foyer où les choses fonctionnent, ou simplement d'une vie qui n'a pas explosé en route.

On ne combat pas ce qui nous a protégées. On le remercie. Et on lui montre, doucement, qu'on n'a plus besoin de lui à ce niveau-là.

Tu n'es pas en train de devenir une autre personne. Tu es en train de récupérer celle que tu étais avant qu'il faille apprendre à survivre en serrant.

À retenir, pour clore ce livre. Tu n'as pas à le combattre, ni à le faire disparaître. Tu peux installer, à côté de lui, une voix plus chaleureuse

et plus juste, en utilisant trois composantes simples : bienveillance envers soi, reconnaissance de ce qui est partagé, présence attentive à ce qui te traverse. La pratique « comme à une amie » résume ces trois composantes en un geste quotidien. Les rechutes sont attendues, pas dramatiques. La reconstruction d'un territoire personnel, non productif, prend du temps. Et le perfectionnisme lui-même, longtemps désigné comme l'ennemi, mérite plutôt d'être remercié pour ce qu'il a fait, et libéré de ce qu'on n'attendra plus de lui.

Il y a beaucoup d'autres manières de tenir. Tu vas en découvrir, à ton rythme.