

## 10 OBJECTIFS pour GUÉRIR DU PERFECTIONNISME

1

**IDENTIFIER LES COMPORTEMENTS** et pensées associées au perfectionnisme, tel que la peur de l'échec, la procrastination ou l'auto critique sévère.

2

**COMPRENDRE L'IMPACT** c'est prendre conscience des effets négatifs du perfectionnisme sur la santé mentale, la productivité et les relations interpersonnelles.

3

**DÉFINIR LE RÉALISME** c'est établir des normes et des attentes en matière de performance et d'apprentissage.

4

**VALORISER LE PROCESSUS** c'est se concentrer sur la méthode d'apprentissage et de croissance personnelle plutôt que sur le résultat parfait.

5

**GÉRER L'AUTO CRITIQUE** c'est développer des stratégies pour remplacer l'auto critique par un dialogue interne constructif et bienveillant.

6

**PRATIQUER L'AUTO COMPASSION** c'est apprendre à faire preuve de gentillesse et de compréhension envers soi-même face aux erreurs et aux échecs.

7

**FIXER DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES** c'est apprendre à décomposer les grands objectifs en étapes petites et gérables pour favoriser des réalisations progressives.

8

**CÉLÉBRER LES SUCCÈS** c'est reconnaître, même minime pour renforcer la confiance en soi et la motivation. Accepter l'imperfection c'est s'entraîner

9

**ACCEPTER QUE L'IMPERFECTION** est une partie naturelle et inévitable de la vie humaine et de l'apprentissage.

10

**DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE** c'est renforcer la capacité à rebondir après les revers et à apprendre de l'expérience sans se laisser paralyser par la peur de l'échec.

## INTENTION PEDAGOGIQUE POUR GUÉRIR DU PERFECTIONNISME

