

L'APPRENTISSAGE DE L'IMPERFECTION

Tal Ben-Shahar

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

DEUX TYPES DE PERFECTIONNISME



« Je considère deux types comme radicalement différents, à la fois par leur nature et leurs effets. À tel point que je préfère employer deux termes bien distincts : **je parlerai, pour le perfectionnisme négatif, de perfectionnisme tout court, réservant au perfectionnisme positif le terme d'optimalisme.** Optimum, et sa variante optimal signifient le meilleur, le plus favorable pour atteindre un but déterminé. » Optimalisme !! #yeah !! Le perfectionniste a une vision bornée de la vie. Tout est blanc ou tout est noir. Nous voulons devenir des optimalistes. Adieu la vision idéale ou le chemin de vie parfait. **Rien ne peut être parfait.** L'optimaliste le sait et vit en conséquence. **Il sait qu'il échouera, donc il accepte l'échec. Il sait qu'il aura des émotions négatives, donc il les accepte...**



ENVIER L'ÉCHEC ET LA CRITIQUE

« La propriété principale du perfectionnisme est la peur de l'échec. C'est sa force motrice. Personne n'aime manquer son coup, mais l'optimaliste lui, a compris que **c'est le seul moyen d'apprendre, et en fin de compte, de réussir.** » On parle beaucoup des vertus de l'échec en ce moment. **N'aie plus jamais peur d'échouer.** La peur de l'échec entraîne la peur de réussir. Donc au contraire, recherche l'échec ! Puis tire les conclusions nécessaires, et avance. Et ne rejète jamais la critique : « **reconnaître la valeur de ce feed-back, c'est le rechercher activement et remercier les gens disposés à nous désigner nos manquements et nos qualités** ».



ACCEPTER SES ÉMOTIONS



« Pour le perfectionniste, la vie affective doit être une sorte d'extase perpétuelle ; l'optimaliste, lui, sait qu'elle est faite de hauts et de bas... et de tous les degrés intermédiaires. Le premier refuse les émotions négatives qui ne correspondent pas à son idéal ; le second s'autorise à ressentir toute la gamme des émotions humaines. » **L'optimaliste accepte les sentiments négatifs.** Il accepte de coexister pacifiquement avec eux. Abraham Maslow disait : « **en se protégeant contre l'enfer qui est en soi, on se coupe du paradis qui s'y trouve aussi** ». Et Jon Kabat-Zinn ajoute : « l'acceptation du moment présent n'a rien à voir avec la résignation devant le fait accompli. Elle est pure observation : les événements sont ce qu'ils sont. » **Nous devons accepter tout l'éventail d'émotions que nous pouvons ressentir. Avoir des émotions ou sentiments négatifs, c'est ok !!**



RÈGLE D'OR 2.0



S'interdire d'éprouver des sentiments pénibles, c'est limiter sa capacité à être heureux. Autrement dit, nous devons nous donner la permission d'être humains.



« La règle d'or qui nous rappelle de ne pas faire aux autres ce que nous ne voudrions pas qu'ils nous fasse se retrouve dans la plupart des morales organisées en systèmes, qu'elles soient religieuses ou séculières. C'est de notre prochain qu'elle se préoccupe. Je propose d'ajouter une loi à notre code éthique : **ne pas se faire à soi-même ce qu'on ne ferait pas aux autres.** » Dans une époque où l'on hisse l'altruisme sur un piédestal, l'amour de soi devient un ennemi. Or **pour aimer les autres, il faut d'abord s'aimer soi-même.** Le philosophe Ayn Rand disait : « **pour dire je t'aime, il faut d'abord savoir dire Je** ». <3

TROIS SITUATIONS « P » PAR JOUR DANS LE COUPLE



Le perfectionnisme est toxique dans une relation de couple. Soit une relation est parfaite, soit elle est irrécupérable. « **L'optimaliste sait considéré les défauts des gens comme naturels.** Il sait ménager des espaces où puissent exister les nuances, les complexités inhérentes à toutes les relations amoureuses. » Peter Fraenkel, de l'institut Ackerman pour la famille, recommande la **pratique des situations de plaisir.** Qu'est-ce ?? : « un baiser passionné, un mail gentil ou drôle, un sms enamouré, un simple mot doux... tout cela peut nous aider énormément à nourrir et entretenir l'amour ». L'idée est cool plutôt non ? Défi de la semaine : au moins 3 situations « P » par jour de minimum 60 secondes dans ton couple !!!