

Êtes vous un /une perfectionniste

N°	Propositions	développement	parfois	souvent	toujours
1	Vous ne laissez aucune place à l'erreur.	Dès que vous remarquez une erreur, vous vous sentez obligé(e) de la corriger immédiatement.			
2	Vous avez une façon très précise de faire les choses.	Très souvent, les gens ne comprennent pas pourquoi vous êtes si à cheval sur votre façon de faire. Tant que quelque chose n'est pas à sa place ou conforme à votre approche, ce ne sera pas acceptable pour vous. C'est pourquoi il vous est très difficile de trouver les bonnes personnes avec qui travailler ; tout comme les autres ont également du mal à travailler avec vous.			
3	Vous avez une approche tout ou rien.	Soit vous faites tout bien comme il faut, soit vous ne faites rien du tout. Il n'y a pas d'entre deux.			
4	Seul le résultat final compte.	Vous ne vous intéressez pas au processus, ni à ce que cela vous coûte d'atteindre votre but. Vous voulez uniquement vous assurer que le résultat désiré soit atteint, sans quoi vous vous sentez frustré(e), désemparé(e).			
5	Vous êtes extrêmement dur(e) envers vous-même.	Dès que quelque chose ne va pas, vous vous blâmez instantanément. Peu importe que cela ne soit pas de votre faute ou si ce n'est qu'un détail, vous ressassez votre erreur durant de très longues périodes			
6	Vous êtes déprimé(e) lorsque vous n'atteignez pas vos buts.	Vous repensez souvent à vos objectifs qui n'ont pas donné les résultats escomptés. Vous n'arrêtez pas de vous demander : "Et si j'avais fait X ou Y ?". Plus grave encore, vous pensez que tout doit être de votre faute si vous n'atteignez pas cet idéal que vous vous êtes fixé.			

Êtes vous un /une perfectionniste

7	Vous avez des standards extrêmement élevés	Quoi que vous prévoyiez de faire, vous placez la barre très haute. Parfois, les cibles que vous cherchez à atteindre vous stressent continuellement. Vous risquez même le burn-out juste pour les atteindre. A un moment donné, ces standards si élevés vous empêchent même d'atteindre vos objectifs, par crainte de ne pas pouvoir les réaliser comme il le faut.			
8	Un succès n'est jamais assez grand.	Quoi que vous fassiez, il y a toujours d'autres sommets à atteindre. Si vous réussissez X, vous voulez 2X. Même si vous atteignez 2X, vous voulez 5X. Au-delà de cette quête d'amélioration continue, vous n'êtes pas heureux si vous ne cherchez pas à atteindre de plus grands buts. Vous vous contentez rarement du statu quo et vous continuez à vouloir toujours plus et mieux.			
9	Vous êtes extrêmement dur(e) envers vous-même.	Dès que quelque chose ne va pas, vous vous blâmez instantanément. Peu importe que cela ne soit pas de votre faute ou si ce n'est qu'un détail, vous ressassez votre erreur durant de très longues périodes			
10	Vous êtes déprimé(e) lorsque vous n'atteignez pas vos buts.	Vous repensez souvent à vos objectifs qui n'ont pas donné les résultats escomptés. Vous n'arrêtez pas de vous demander : "Et si j'avais fait X ou Y ?". Plus grave encore, vous pensez que tout doit être de votre faute si vous n'atteignez pas cet idéal que vous vous êtes fixé.			
11	Vous avez des standards extrêmement élevés	Quoi que vous prévoyiez de faire, vous placez la barre très haute. Parfois, les cibles que vous cherchez à atteindre vous stressent continuellement. Vous risquez même le burn-out juste pour les atteindre. A un moment donné, ces standards si élevés vous empêchent même d'atteindre vos objectifs, par crainte de ne pas pouvoir les réaliser comme il le faut.			