

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Assez bien, c'est bien



Le carnet pour sortir du perfectionnisme, *et viser juste plutôt que parfait.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour garder votre rigueur là où elle compte, et vous accorder le reste.

Coraline Bourdageau

La ligne d'arrivée *recule toujours.*



Vous relisez une dernière fois. Vous corrigez un détail que personne d'autre ne verra. Vous reprenez ce qui était déjà bien. Le travail est très bon. Vous, en revanche, êtes de plus en plus fatigué, et jamais tout à fait satisfait.

Ce carnet est pour vous si une tâche n'est jamais vraiment finie, si un compliment glisse en quelques secondes quand une remarque reste trois jours, et si le repos ne vient qu'une fois que tout est fait, c'est-à-dire presque jamais.

Il ne vous demandera pas de baisser vos exigences partout : certaines choses méritent votre rigueur. Il vous aide à voir ce que votre exigence protège, ce qu'elle vous coûte, et à choisir où elle a du sens.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes. Partez d'une situation réelle et récente. Et pour une fois, ne recopiez rien au propre : un carnet raturé est un carnet qui a servi. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger ou si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si votre exigence porte sur votre alimentation, votre poids ou votre corps, ou si des vérifications répétées (une porte, vos mains, un objet) vous prennent du temps chaque jour sans que vous puissiez vous en empêcher, parlez-en d'abord à un médecin : ce carnet n'est pas fait pour cela.

Pourquoi « fais moins bien » *ne marche pas*.

Ce qui fatigue le plus n'est pas tant le travail que la surveillance permanente de soi qui l'accompagne. Une tâche terminée n'apporte presque aucun soulagement : elle laisse aussitôt la place à la suivante, ou à la liste de ce qui aurait pu être mieux.

On ne lâche pas ce qui nous protège sans savoir ce qui nous protégera à la place. Demander à une personne perfectionniste de « faire moins bien », c'est lui confier un nouvel objectif à atteindre parfaitement. Elle va essayer très fort, se reprocher de ne pas y arriver assez vite, et ajouter un échec à la liste.

Ce carnet change donc de question. Pas « est-ce parfait ? », mais « est-ce assez bien pour ce que ça doit faire ? ». La réponse change selon la tâche, la personne et le moment. C'est ce qui la rend vivable.

La phrase que je me dis le plus souvent avant de rendre quelque chose (par exemple : « encore une relecture »)

Une vie n'a pas besoin d'être parfaite pour être bonne.

La dernière fois *que vous avez refait.*

Partez d'un fait précis : la dernière fois que vous avez repris un travail déjà fini, relu un message de trop, ou repoussé quelque chose faute d'être sûr de le réussir parfaitement.

La chose, et pour qui elle était

Ce que j'ai refait, relu ou vérifié, et combien de fois

Le temps que j'y ai passé	Le temps qu'elle méritait	Ce qu'un autre aurait remarqué

Ce qui vous ressemble. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ J'ai du mal à considérer une tâche comme finie, même quand elle l'est.
- ☐ Je repousse ce que je ne suis pas sûr de réussir parfaitement.
- ☐ Déléguer me coûte : les autres ne feront pas « comme il faut ».
- ☐ Je retiens mes erreurs bien plus longtemps que mes réussites.
- ☐ Je ne me repose qu'une fois que tout est fait.

Le perfectionnisme ne touche pas forcément tous les domaines. On peut laisser traîner sa vaisselle sans état d'âme et relire douze fois un simple courriel. Repérez où il s'installe chez vous.

Exigeant, *ou perfectionniste* ?

La différence tient moins au niveau d'exigence qu'à ce qui se passe quand ce n'est pas à la hauteur. Une personne exigeante est déçue par une erreur. Une personne perfectionniste se sent remise en question par elle.

Dehors, on entend une phrase raisonnable. Dedans, une autre voix dit ce que l'erreur prouverait sur vous. Écrivez les deux, sans corriger.

Ce que je dis	Ce que je pense vraiment
« Je veux juste que ce soit bien fait. »	« Si c'est raté, on verra que je ne suis pas à la hauteur. »
« Ce n'est pas encore tout à fait prêt. »	« Tant que je ne l'ai pas rendu, personne ne peut le critiquer. »

Ce que cette erreur dirait de moi, si elle arrivait

Après ma dernière réussite, ce que je me suis dit dans l'heure qui a suivi

Quand une erreur semble dire quelque chose de vous, elle cesse d'être un incident. Elle devient une menace, et chaque tâche, un examen.

Ce que votre exigence *protège*.

Avant de devenir un poids, le perfectionnisme a en général servi de protection. Il permettait d'être reconnu, d'éviter la critique, ou de garder la main quand on en manquait. Être irréprochable, c'était être en sécurité.

Cochez ce qui vous parle, rayez le reste, complétez.

- ☐ Être reconnu : l'attention arrivait surtout quand je réussissais.
- ☐ Éviter la critique : une erreur déclenchait des tensions que je préférais éviter.
- ☐ Ne dépendre de personne : bien faire, c'était pouvoir me débrouiller seul.
- ☐ Garder la main : quand tout bouge, au moins mon travail est en ordre.
- ☐ Mériter le repos : je ne m'y autorise qu'une fois que tout est fait.
- ☐ Tenir mon rang : là où je vis et travaille, l'irréprochable est la norme.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon exigence protège, en une phrase

.....

.....

Cette raison existe-t-elle encore aujourd'hui ? Ce qui a changé depuis

.....

.....

Chercher d'où elle vient n'a rien d'un procès fait à votre passé. On y voit que cette exigence a eu une raison d'être, et on peut alors se demander si cette raison existe encore.

Ce qu'elle vous apporte, *ce qu'elle vous coûte*.

On vous trouve rigoureux, fiable, impressionnant, et c'est vrai. Personne ne voit en revanche ce que chaque travail réussi vous coûte, ni que vous ne vous accordez presque jamais le droit d'en être content.

Faites les deux comptes. L'un n'efface pas l'autre.

	Ce qu'elle m'apporte	Ce qu'elle me coûte
Au travail		
À la maison		
Avec les autres		
Pour moi, le soir		

Le projet que je repousse, faute d'être sûr de le réussir parfaitement

Le dernier moment vécu à moitié, parce qu'une partie de ma tête vérifiait encore

Le problème n'est peut-être pas que vous n'en faites pas assez. Il se peut que vous en fassiez trop, partout, avec la même intensité.

Où votre exigence *a du sens*.

Baisser ses exigences partout n'est pas la solution. Certaines choses méritent votre rigueur, et vous avez le droit d'y tenir. Le travail consiste à décider où elle a du sens, et où elle vous coûte plus qu'elle ne vous apporte.

*Un compte rendu interne n'a pas besoin du même niveau de finition qu'un dossier décisif.
Un dîner entre amis n'est pas un examen. Une présentation peut être claire sans être brillante.*

Là où je tiens à ma rigueur	Là où « assez bien » suffit	Là où je ne sais pas encore

Pour la chose de l'étape 1, « assez bien pour ce qu'elle doit faire », concrètement

La justesse, c'est ce qui convient réellement : à vous, à la tâche, au moment. Pas à un idéal.

Un premier « assez bien », *pour voir*.

On ne sait pas ce que coûte vraiment un « assez bien » tant qu'on ne l'a pas essayé. Choisissez une seule chose, peu importante, et décidez à l'avance de vous arrêter plus tôt que d'habitude.

Quatre essais possibles. Prenez-en un seul :

LE JUSTE ASSEZ

Rendre une tâche peu importante volontairement « assez bien », puis regarder ce qui se passe réellement.

LE TEMPS COMPTÉ

Fixer à l'avance le temps que mérite une tâche, et s'arrêter quand il est écoulé.

À SA MANIÈRE

Laisser quelqu'un faire à sa façon, et voir si c'est vraiment moins bien, ou seulement différent.

UNE RELECTURE DE MOINS

Envoyer un message après une seule relecture.

	Avant l'essai
L'essai que je choisis, et quand	
Ce que j'arrête de faire (une relecture, une vérification, une retouche...)	
Ce que je redoute qu'il arrive	

Vous serez peut-être surpris : la catastrophe annoncée n'arrive presque jamais.

Ce qui s'est *vraiment* passé.

Revenez ici le lendemain de l'essai. Écrivez ce qui est arrivé, pas ce qui aurait pu arriver.

	Après l'essai
Ce qui s'est réellement passé	
Ce que quelqu'un a remarqué, ou pas	
Ce que je redoutais, et qui n'est pas arrivé	
Ce que j'ai fait du temps gagné	

Ce que je garde de cet essai, pour le prochain

Un « assez bien » ne dit rien de votre valeur. Il montre seulement que vous pouvez choisir.

Sept soirs, *une chose assez bien.*

Le perfectionnisme fait l’inventaire de ce qui manque. Pendant sept soirs, faites l’inverse avant de relire ce qui aurait pu être mieux : écrivez une chose faite, assez bien, et ce que la voix qui juge en dit.

	Une chose faite, assez bien	Ce que la voix qui juge en dit
Soir 1		
Soir 2		
Soir 3		
Soir 4		
Soir 5		
Soir 6		
Soir 7		

En relisant ma semaine, ce qui a changé

.....

Une date pour relire ce carnet : / /

Choisissez où votre exigence mérite votre énergie, et autorisez-vous à vivre le reste sans le surveiller.

Trois questions *avant de refaire.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment de relire une fois de plus, ces trois questions suffisent pour choisir.

Trois questions avant de refaire.

POUR LA TÂCHE

Est-ce assez bien pour ce que ça doit faire ?

POUR LES AUTRES

Qui, à part moi, verra la différence ?

POUR MOI

Que ferai-je du temps gagné ?

Assez bien, c'est bien · coralinebourdageau.com

Quand la réponse est « personne d'autre ne verra la différence », vous avez le droit de vous arrêter là.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce que votre exigence protège, ce qu'elle vous coûte, et vous avez fait un premier essai. C'est déjà beaucoup, même si vous avez rempli ce carnet un peu trop bien.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas la réponse que vous avez réécrite trois fois, ni à qui ressemble la voix qui juge. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on part de situations récentes : la dernière fois où vous avez refait un travail déjà fini, le projet que vous repoussez, la remarque qui vous a occupé l'esprit toute une semaine. On cherche ce que vous redoutez au juste si une chose n'est pas parfaite, et où votre rigueur vous sert encore. Je ne cherche pas à faire de vous quelqu'un de détendu en toutes circonstances. Je voudrais vous rendre le choix.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Ce n'est pas encore assez bien." Bien souvent, la personne parlait d'un travail que tout le monde trouvait déjà très bon. Ce qui l'épuisait n'était pas le travail. C'était de ne jamais avoir le droit de s'arrêter. Le jour où l'on voit ce que l'exigence protège, on ne devient pas moins sérieux. On choisit enfin où mettre son sérieux.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Le perfectionnisme, ou quand vouloir bien faire finit par épuiser

coralinebourdageau.com/articles/perfectionnisme

Procrastination : pourquoi on remet à plus tard ce qui compte vraiment

coralinebourdageau.com/articles/procrastination

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Et si la fatigue ne passe plus, ou si vous ne parvenez plus à faire face au quotidien, parlez-en d'abord à un médecin.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE, confidentielle

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.