

# Le perfectionnisme



**Comment tu te vois?**

"Je me mets la pression pour être parfait"



**Comment tu penses que les autres te voient?**

"Les gens s'attendent à ce que je performe"



**Comment tu vois les autres?**

"Je ne suis jamais satisfait avec la performance des autres"



Le perfectionnisme peut emmener vers le burn-out si on se rabaisse constamment quand on échoue mais il permet aussi de se fixer des buts plus difficiles.

Le but est de trouver le niveau de perfectionnisme qui nous convient.

D'APRÈS LES TRAVAUX DE ALEX HUTCHINSON



*Mind for you*  
Conseil en Préparation Mentale et Coaching

