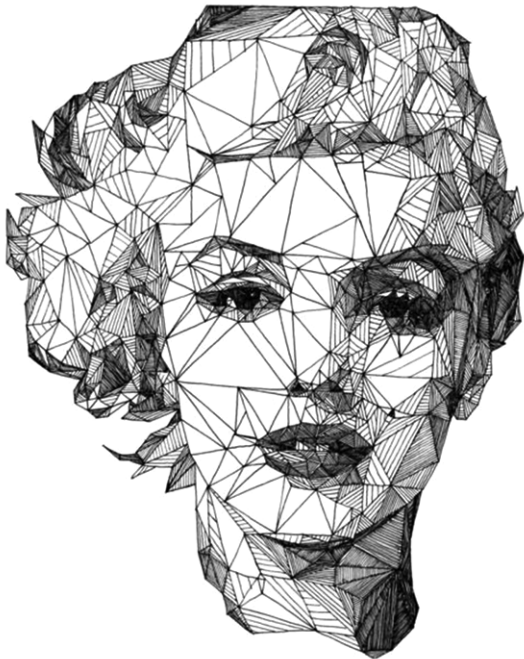


« Être parfait, ce serait ... parfait ? »



(1) Avoir un corps de rêve, réussir dans ses études, gagner toutes ses compétitions... C'est l'idéal de chacun, n'est-ce pas ? Alors, être parfait, ce serait... parfait ? Pas si sûr ! D'abord, la perfection n'est pas si facile à définir. En matière scolaire et sportive, on voit à peu près de quoi il s'agit : avoir les meilleures notes, obtenir des résultats en haut du classement. Mais dans le domaine de la beauté, l'idéal devient beaucoup plus flou. « Vouloir être parfait, c'est essayer de correspondre à un modèle, mais lequel ? », demande Sophie Braun, psychologue.

(2) Et même si l'idéal était facile à définir, qui deviendrait-on en cherchant à l'atteindre ? Des clones ? La recherche de perfection se moque complètement des différences entre les uns et les autres. « Le système scolaire valorise une excellence dans

25 tous les domaines, où les goûts n'existent pas, où l'on doit avoir les mêmes notes en maths et en anglais, quelles que soient ses préférences », regrette Sophie Braun. En plus, être 30 toujours au top, c'est bien beau, mais c'est épuisant. Et cela occupe l'esprit. Ceux qui sont malades à la moindre note inférieure à 19 ratent sans doute quelques occasions de 35 s'amuser.

(3) La perfection n'étant pas de ce monde, comme le dit le proverbe, courir derrière un idéal inaccessible installe en nous une insatisfaction 40 permanente. Pire, on arrive à l'opposé de ce qu'on visait : au lieu de se sentir progresser, on a une image de soi encore plus dégradée...

« Au lycée déjà, je voulais toujours travailler plus », explique Emma.

« En classe préparatoire, je me suis mise encore plus sous la pression... Sans résultat : mes notes ont chuté et j'avais l'impression qu'elles 50 reflétaient ce que j'étais. »

(4) Une autre question à se poser : pour qui, au fond, veut-on être parfait(e) ? Une fixation permanente sur les bonnes notes peut cacher le désir 55 de ne jamais décevoir ses parents. Soit parce qu'ils l'exigent, soit parce qu'on veut qu'ils soient contents. Il y a aussi les amis, les enseignants, les connaissances, à qui on veut faire 60 bonne impression. En réalité, c'est à ses propres yeux qu'on cherche à être parfait.

(5) À trop courir après un idéal, on risque de devenir malheureux. « Ma 65 mère et mes profs m'ont conseillé d'arrêter de vouloir toujours tout faire

parfaitement », témoigne Emma. Il est pourtant utile de chercher à distinguer les « Il faut que » des
70 « J'ai envie/besoin de » : désire-t-on exceller en violoncelle, ou est-ce une obligation qu'on s'impose ? À chacun

ses critères. « On a tous en soi un moi idéal qui indique ce que l'on veut
75 devenir », rappelle Sophie Braun.
« Vouloir être mieux que ce qu'on est constitue un super moteur qui doit servir toute la vie ! »

d'après Phosphore, mars 2017