

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION DU PERFECTIONNISME INADAPTÉ
CHEZ LES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES**

**ESSAI PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAÎTRISE EN PSYCHOÉDUCATION**

**PAR
MARIE-PHILIPPE LAGUEUX-VEILLEUX**

Juillet 2024

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAÎTRISE EN PSYCHOÉDUCATION (M. Sc.)

Direction de recherche :

Line Massé

Prénom et nom

Directeur de recherche

Comité d'évaluation :

Line Massé

Prénom et nom

Évaluateur

Michel Rousseau

Prénom et nom

Évaluateur

Sommaire

Le perfectionnisme inadapté dans la population universitaire est un phénomène de plus en plus présent dans cette société de performance. Ce phénomène est particulièrement présent au sein de la population universitaire. Les études universitaires invitent les étudiants à donner le meilleur d'eux-mêmes pour viser la performance. Cependant, la recherche effrénée de la perfection peut devenir lourde de conséquences pour les étudiants. Il est alors pertinent de s'y attarder. Cette recension des écrits vise à faire ressortir l'ensemble des facteurs de risque et de protection du perfectionnisme inadapté chez les étudiants universitaires. D'après les résultats relevés, différents facteurs contribuent au développement du perfectionnisme inadapté, notamment les facteurs biologiques, psychologiques, familiaux et scolaires. Sur le plan biologique, deux seuls facteurs ont fait l'objet d'étude, soit l'héritabilité et le sexe. Sur le plan psychologique, l'autocompassion et la résilience scolaire apparaissent comme des facteurs de protection alors que les pensées analytiques abstraites, une réactivité émotionnelle négative, la maximalisation du négatif ainsi que les niveaux d'attribution causale centrés sur les conflits familiaux, les cognitions inadaptées et les conflits interpersonnels apparaissent comme des facteurs de risque. Sur le plan familial, alors que le perfectionnisme des parents ne semble pas influencer celui de leurs enfants, les attentes, les critiques et les pressions parentales semblent associées à la présence d'un perfectionnisme inadapté chez ces derniers. Sur le plan scolaire, le contingentement des programmes ressort comme un facteur de risque. Enfin, cette recension souligne que le perfectionnisme inadapté constitue un facteur de risque lié à l'anxiété, à la dépression, à l'épuisement scolaire et au stress d'acculturation des étudiants.

Table des matières

Sommaire	iii
Introduction	1
Cadre conceptuel	3
Définition du perfectionnisme inadapté	3
Dimensions du perfectionnisme	3
Types de perfectionnisme	3
Aspects personnels pouvant mener au perfectionnisme	4
Définition des facteurs de risque et de protection	5
Méthode	6
Recherche documentaire	6
Critères de sélection des ouvrages scientifiques	6
Processus de sélection des articles	7
Résultats	9
Description des études retenues	9
Facteurs de risque et de protection personnels	28
Facteurs de risque biologiques	28
Genre	28
Héritabilité	28
Facteurs psychologiques	29
Niveaux d'attribution causale	29
Cognitions	29
Résilience scolaire	30
Régulation cognitive des émotions	30
Autocompassion	30
Facteurs familiaux	31
Attentes et critiques parentales	31
Perfectionnisme des parents	32
Facteur scolaire	32

Contingement.	32
Perfectionnisme comme facteur de risque.....	32
Santé mentale.	33
Épuisement scolaire et objectifs d’accomplissement.	33
Concept de soi scolaire.....	34
Difficultés d’adaptation.....	34
Stress d’acculturation.	34
Discussion	35
Facteurs de risque biologiques.....	35
Facteurs psychologiques	36
Facteurs de risque familiaux	37
Facteurs scolaires	38
Perfectionnisme comme facteur de risque	39
Conclusion.....	41
Références	43

Introduction

La route vers la diplomation en contexte de scolarité universitaire est pavée de grands défis menant les individus à se dépasser pour atteindre le positionnement souhaité sur le plan professionnel. Toutefois, les exigences requises pour arriver à la réussite peuvent amener les étudiants à se fixer des normes de performances élevées, voire parfois inatteignables. En effet, l'étudiant souhaitant obtenir du succès ou souhaitant se démarquer dans ses études se doit d'être un tant soit peu méticuleux et apte à fournir des efforts intellectuels constants. Les critères de performance que l'étudiant s'impose peuvent, parfois, mener à des niveaux d'attentes irréalistes ainsi qu'à des standards personnels extrêmes (Finn, 2012). Le perfectionnisme est un sujet d'intérêt social qui occupe une place importante dans ce contexte de mondialisation dans lequel le capital cognitif est très important (Finn *et al.*, 2013). C'est un sujet qui mérite qu'on s'y attarde et qui est de plus en plus étudié dans ce contexte de mondialisation considérant l'ampleur de l'importance du capital cognitif pour la prospérité individuelle.

Plusieurs personnes sont portées à croire que le perfectionnisme est un phénomène essentiellement négatif, mais bien au contraire, le perfectionnisme peut être positif ou négatif. Le perfectionniste positif (fonctionnel ou adaptatif) voit les échecs de façon adaptative et constructive donc ceci peut contribuer à la réussite scolaire ainsi qu'à une meilleure adaptation scolaire notamment en stimulant la persévérance, le sens du devoir et le succès, par exemple (Finn, 2012). Le perfectionniste positif aura des standards élevés par rapport à lui ou son entourage, mais qui seront tout aussi réalistes. Les perfectionnistes fonctionnels auront une meilleure satisfaction dans la vie ainsi qu'une meilleure estime de soi comparativement aux perfectionnistes négatifs (Massicotte, 2017). Inversement, le perfectionnisme négatif peut occasionner différents défis lors du parcours universitaire, par exemple, en suscitant de l'insatisfaction permanente, de la fatigue, de l'anxiété, la dépression, des tracas, de l'indécision, des difficultés relationnelles ainsi que de l'isolement social (Finn, 2012). Il s'accompagne également avec différentes manifestations telles que des soucis excessifs de l'évaluation, des préoccupations à propos de l'erreur, des doutes concernant les actions qui viennent hypothéquer le quotidien d'un étudiant universitaire (Bender *et al.*, 2021). C'est pourquoi la multitude de

conséquences amène à s'interroger sur l'ensemble des facteurs de risque pouvant contribuer au perfectionnisme inadapté chez les étudiants universitaires ou au contraire pouvant servir de facteurs de protection. Avant d'aller plus loin, il importe de définir les différents concepts liés au perfectionnisme négatif ainsi que ceux reliés aux facteurs de risque et de protection.

Cadre conceptuel

Définition du perfectionnisme inadapté

Bien que plusieurs modèles théoriques existent sur le perfectionnisme inadapté, certains éléments convergent. Tout d'abord, plusieurs auteurs s'entendent sur le fait que le perfectionnisme inadapté se définit comme étant un trait de personnalité se caractérisant par des efforts soutenus dans le but d'obtenir la perfection menant ainsi à des exigences très critiques envers soi ou les autres (Douilliez et Hénot, 2013). Finn et Guay (2013) le caractérisent également comme étant un processus transdiagnostique, puisqu'il contribue au développement et au maintien de plusieurs psychopathologies. Ces auteurs mentionnent également que s'il se situe à un niveau élevé, il peut augmenter le risque de comorbidité dû à un mécanisme de renforcement mutuel entre les cognitions et les comportements typiques de ce trait de personnalité.

Dimensions du perfectionnisme

Deux dimensions du perfectionnisme émergent de ces différents modèles sur le perfectionnisme négatif ou inadapté, soit les efforts perfectionnistes et les préoccupations perfectionnistes (Stoeber, 2018a). Les efforts perfectionnistes font référence aux comportements que la personne adopte pour atteindre ses standards et ses objectifs souhaités. Les préoccupations perfectionnistes, elles, renvoient aux inquiétudes sur des erreurs, aux doutes sur des actions, aux attentes parentales, aux critiques des parents ainsi qu'au désir de perfectionnisme de plaire à l'entourage.

Types de perfectionnisme

Hewitt et Flett (1991, cité dans Douilliez et Philippot, 2012) distinguent trois types de perfectionnisme : le perfectionnisme socialement prescrit, celui orienté vers soi et celui orienté vers les autres. Le perfectionnisme socialement prescrit renvoie à un besoin de gagner ou maintenir l'approbation des gens dans son entourage par la perfection. Ce sont des normes perfectionnistes que la personne s'impose à elle-même pour plaire à son entourage pensant que celle-ci exige la perfection et l'évalue de façon très sévère. Le perfectionnisme orienté vers soi, lui, renvoie à une forte motivation centrée sur la perfection ainsi qu'à une tendance à établir des

normes irréalistes et exigeantes orientées à soi-même. Finalement, le perfectionnisme orienté vers autrui, lui, se définit comme étant une tendance ou des attentes face aux autres selon lesquels ils doivent être parfaits. C'est, en fait, des exigences élevées face aux autres personnes (Blankstein et Winkworth, 2004).

Aspects personnels pouvant mener au perfectionnisme

Stoeber (2018b), quant à lui, a identifié trois principaux aspects personnels qui peuvent mener au perfectionnisme. Le premier se trouve à être les dispositions perfectionnistes. L'auteur soulève que les personnes narcissiques ainsi que celles autocritiques seront plus à risque d'être perfectionnistes. Le deuxième aspect est celui des représentations de soi perfectionnistes faisant référence à la composante du perfectionnisme interpersonnelle nommée précédemment dans le modèle de Hewitt et Flett (1991). Cet aspect vise deux objectifs en particulier. Le premier est celui de promouvoir l'impression d'être parfait face à l'entourage et le deuxième est celui de prévenir le contraire notamment en évitant de montrer ses imperfections. Le troisième aspect est celui des cognitions perfectionnistes, soit l'ensemble des pensées automatiques gravitant autour du besoin d'être parfait ainsi que l'ensemble des préoccupations qui se joignent à celle-ci concernant l'incapacité à atteindre cette perfection. Effectivement, Fanget *et al.* (2009) relèvent quatre distorsions cognitives susceptibles de maintenir le perfectionnisme :

- Le raisonnement dichotomique : réfère au principe du « tout ou rien ». Il n'y a pas de demi-mesure. En contexte scolaire, l'étudiant trouvera ses performances scolaires, soit nulles, soit parfaites, sans intermédiaires.
- La surgénéralisation : renvoie au principe d'étendre à toutes les situations possibles une expérience isolée. La personne se sentira parfaite ou mauvaise dans l'ensemble des sphères de vie. Cette distorsion est propice à susciter une estime de soi basse lorsque les performances scolaires ne répondent pas aux exigences élevées que la personne s'impose à elle-même. L'étudiant aura tendance à généraliser les erreurs commises ou les lacunes observées à l'ensemble de sa personne.
- La maximalisation du négatif : amène l'étudiant à redouter des erreurs pouvant être commises, ce qui crée une hyper vigilance concernant les moindres erreurs commises.

- L'abstraction sélective : renvoie à la focalisation sur un point d'erreur dérisoire en faisant abstraction de la situation globale. Par exemple, l'étudiant serait porté à voir uniquement les erreurs dans un travail, même si ce dernier a obtenu une excellente note.

Définition des facteurs de risque et de protection

Benny *et al.* (2016) définissent les facteurs de risque comme des éléments contribuant au développement ou à l'aggravation de conditions indésirables. Ce sont également des problèmes ou difficultés qui augmentent les risques qu'une personne réagisse de manière inadaptée ou pathologique ou qu'elle manifeste un trouble psychologique. Ces auteurs définissent les facteurs de protection comme des compétences, des attributs ou des ressources que la personne possède qui améliorent les capacités d'adaptation de cette dernière, ce qui fait en sorte que l'individu se trouve moins à risque de développer des conditions indésirables. Ce sont des forces que la personne possède qui diminuent les risques qu'elle réagisse de manière inadaptée ou pathologique ou qu'elle manifeste un trouble psychologique.

L'objectif de l'essai est de dégager les facteurs de risque et de protection du perfectionnisme inadapté chez les étudiants universitaires. La connaissance de ces facteurs permettra de comprendre les causes possibles du perfectionnisme inadapté ainsi que les interactions de ces facteurs. Cette connaissance permettra de guider les interventions auprès des personnes qui en souffrent.

Méthode

Recherche documentaire

Il est possible de retrouver dans cette recension narrative de la littérature des thèses, des chapitres de livre, des articles tirés de revue scientifique ainsi que des études empiriques. Deux méthodes de recension des écrits ont été utilisées pour sélectionner les ouvrages scientifiques, soit celle par la consultation de bases de données ainsi que celle des listes de références des articles retenus. La recherche a débuté en avril 2022. Tout d'abord, quatre bases de données (CAIRN, ERIC EBSCO, APA PsycINFO EBSCO et Google scholar) ont été interrogées pour les 25 dernières années avec un vocabulaire contrôlé dans les thésaurus. Les mots-clés « facteurs de risque ; facteurs de protection ; *risk factor* ; *protective factor* ; perfectionnisme ; *perfectionism* ; *perfectionism* ; *perfection* ; *perfectionistic* ; perfectionnisme inadapté ; *dysfunctional perfectionism* ; *problematic perfectionism* ; *disruptive perfectionism* ; *maladaptive perfectionism* ; *predictor* ; *moderator* ; *college students* ; *university students* ; *undergraduates* » accompagnés des opérateurs tels que *OR* et *AND* ont été utilisés. Une combinaison précise de mots-clés a permis d'identifier les articles ayant un apport important au sujet : "*perfectionism*" *OR* "*dysfunctional perfectionism*" *OR* "*problematic perfectionism*" *OR* "*disruptive perfectionism*" *OR* "*maladaptive perfectionism*" *AND* "*risk factor**" *OR* "*protective factor**" *OR* "*contributing factors*" *OR* "*predisposing factors*" *AND* "*college students*" *OR* "*university students*" *OR* "*undergraduates*". Pour les sources francophones, les mots-clés étaient les suivants : « perfectionnisme » ou « perfectionnisme inadapté » ou « perfectionnisme inadapté » et « étudiant universitaire ».

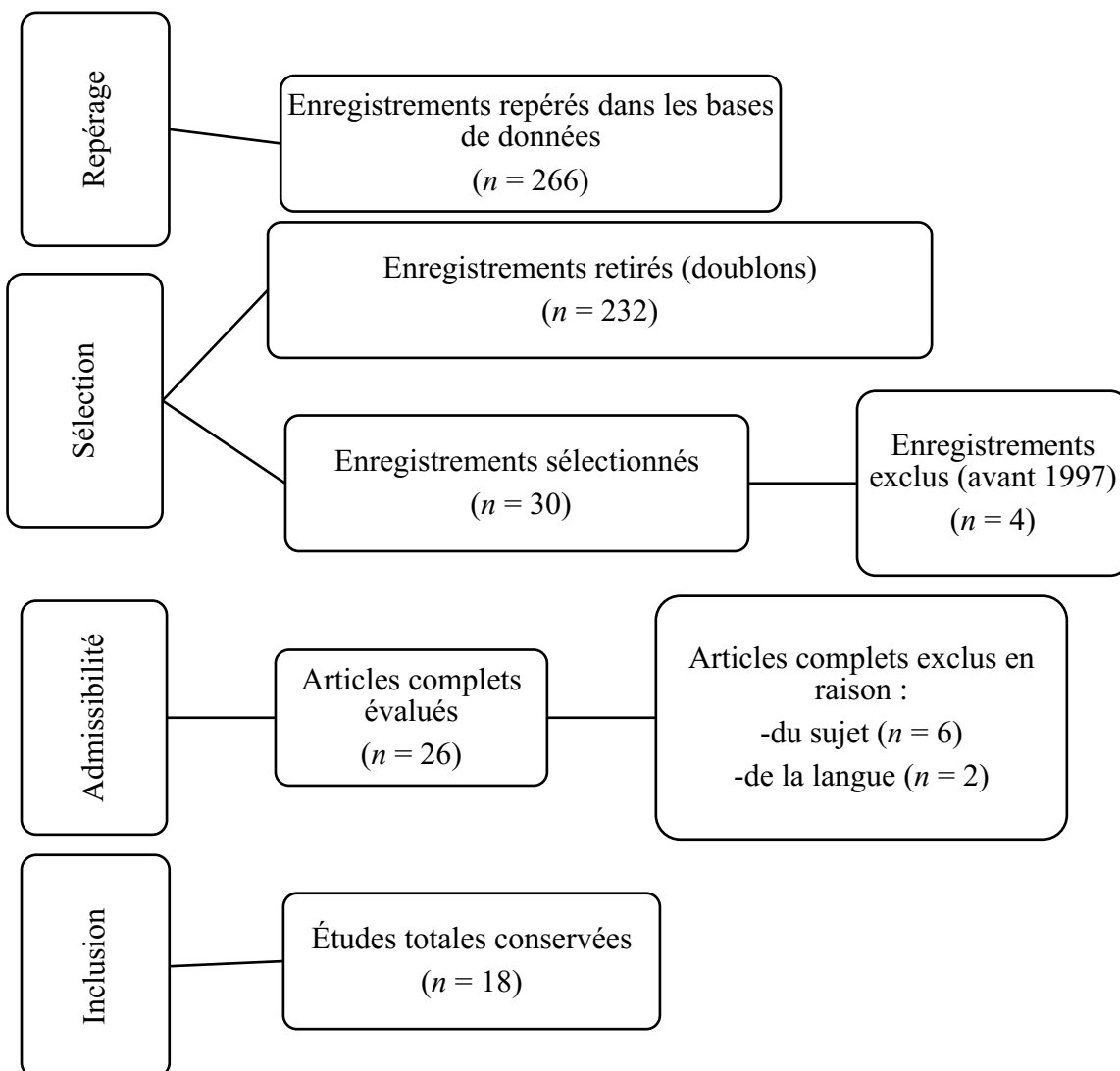
Critères de sélection des ouvrages scientifiques

Afin de répondre le plus spécifiquement possible à la question de recherche initiale, les travaux scientifiques devaient documenter les facteurs de risque et de protection du perfectionnisme inadapté en contexte universitaire. Les études devaient inclure des participants complétant ou ayant complété leur formation universitaire, à l'exception de trois articles incluant un échantillon d'enfants afin de documenter davantage les facteurs biologiques et familiaux. Les écrits traitant du perfectionnisme dans son sens général ont été inclus malgré le fait que les

facteurs de risque et de protection n'étaient pas le sujet premier abordé dans l'étude. De plus, les études rédigées en français ou en anglais ont été considérées ainsi que celles s'appuyant sur un devis de recherche qualitatif, quantitatif ou mixte.

Processus de sélection des articles

Lors de cette étape, 266 articles jugés comme ayant une attribution importante au sujet ont été répertoriés. Dans l'ensemble de ces références répertoriées, certaines d'entre elles ont été automatiquement retirées par le logiciel dû aux doublons. Un examen exhaustif des titres et des résumés de chaque article a également été réalisé. 236 articles ont été retirés manuellement puisqu'ils ne répondaient aux critères d'inclusion. Les articles rédigés dans une langue autre que l'anglais et le français ont également été retirés ainsi que les articles rédigés avant les années 1997 ($n = 4$). Pour les articles restants, un examen des textes complets a été réalisé afin de valider la sélection finale. Un total de 12 articles a été retenu. La deuxième méthode de recension des écrits utilisée nécessitait de consulter l'ensemble des listes de références des articles ayant été sélectionnés afin de cibler des références additionnelles ($n = 14$) ne se retrouvant pas dans les articles retenus précédemment. Parmi ces 14 références, six ont finalement été retenues après un examen de leur contenu. À la fin du processus de sélection complet, 18 articles ont été retenus. La figure 1 ci-dessous démontre concrètement le processus de sélection des articles.

Figure 1*Processus de sélection des articles*

Résultats

Cette section décrit d'abord les principales études retenues. Elle présente par la suite une synthèse des résultats concernant les facteurs de risque ou de protection personnels, familiaux et scolaires.

Description des études retenues

Les articles retenus ($N = 18$) comportent un devis de recherche quantitatif dont l'outil principal de collecte de donnée est le questionnaire (Ablard et Parker, 1997; Blankstein et Winkworth, 2014; Botha et Panebianco 2018; Chang *et al.*, 2020; Choo et Prihadi, 2019; DeDonno et Rivera-Torres, 2018; Dekryger, 2006; Douilliez, 2012; Doyle et Catling, 2022; Dunkley *et al.*, 2006; Finn, 2012; Huang et Mussap, 2018; Kornacka et Douilliez, 2014; Liu *et al.*, 2021; Rudolph *et al.*, 2007; Tozzi *et al.*, 2004; Wang et Wu, 2023; You et Kim, 2022). Les études recensées ont été réalisées en grande majorité auprès d'étudiants universitaires à l'exception de trois études (Ablard et Parker, 1997; Dekryger, 2006; Tozzi *et al.*, 2004) effectuées auprès d'enfants ou d'adolescents. Ces études ont été conservées, car leurs résultats éclairaient le perfectionnisme des étudiants universitaires. En ce qui concerne les études réalisées en contexte universitaire, elles comportaient des étudiants provenant de différents domaines d'études (musique, médecine, psychologie, sciences, etc.). Les études de Huang et Mussap (2018) et Liu *et al.* (2021) se distinguent davantage des 16 autres études en ce qui concerne la thématique de recherche qui aborde les répercussions du stress d'acculturation sur le perfectionnisme inadapté chez les étudiants universitaires. La majorité des études utilise le *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) (Hewitt et Flett, 1991) pour évaluer le perfectionnisme.

Le tableau 1 présente une synthèse des caractéristiques des différentes études retenues ainsi qu'un résumé de leurs principaux résultats.

Tableau 1*Description des études retenues et de leurs résultats*

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
Ablard et Parker (1997) N = 127 enfants talentueux sur le plan scolaire de 6 ^e année (50 % de garçons, âge moyen = 10,5) et leurs parents (87,4 % blancs, 10,2 % asiatiques et 2,4 % non déclarés). Âge des enfants = 10-11 ans (6 ^e année). États-Unis.	Examiner l'influence des valeurs parentales centrées sur un objectif de performance versus d'apprentissage sur le perfectionnisme d'élèves talentueux sur le plan scolaire.	Recherche transversale	Perfectionnisme Objectifs de réalisation	Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt et Flett, 1991) Six sous-échelles : préoccupations face aux erreurs, normes personnelles, attentes parentales, critiques parentales et doutes sur les actions.	<p>Liens entre objectifs de réalisation des parents et perfectionnisme des parents</p> <ul style="list-style-type: none"> -Préoccupations face aux erreurs : mère avec objectifs de performance > mère avec objectifs d'apprentissage ($d = 0,58$). -Doutes sur les actions : pères avec objectif d'apprentissage > pères avec objectifs de performance ($d = 0,47$) <p>Liens entre objectifs de réalisation des parents et perfectionnisme des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Score total de perfectionnisme : enfants de parents ayant des objectifs de performance > enfants de parents ayant des objectifs d'apprentissage ($d = 0,50$). - Probabilité d'avoir un perfectionnisme inadapté : enfants de parents ayant des objectifs de performance (44,4 %) > enfants de parents ayant des objectifs d'apprentissage (22,1 %).

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
					Probabilité d'avoir un perfectionnisme sain : enfants de parents ayant des objectifs de performance (44,4 %) = enfants de parents ayant des objectifs d'apprentissage (44,2 %).
Blankstein et Winkworth (2004) <i>N</i> = 387 étudiants du premier cycle inscrits à un cours d'introduction à la psychologie (65,4 % de femmes (F), 32,3 % d'hommes (H) et 2,3 % de participants qui n'ont pas précisé leur sexe) Âge moyen : 20,7 ans	Examiner les liens entre le perfectionnisme, les niveaux d'attributions causales et leur relation conjointe avec la dysphorie et la performance scolaire.	Descriptif et corrélational	Perfectionnisme Dépression Rendement scolaire Dysphorie	Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt et Flett, 1991) Levels of Attribution and Change Scale (LAC; Norcross <i>et al.</i> , 1985) Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D; Radloff, 1977)	Perfectionnisme et dysphorie - Perfectionnisme socialement prescrit et dysphorie (F : $r = 0,32$; H : $r = 0,50$). - Perfectionnisme orienté vers soi et dysphorie (F : aucun lien significatif ; H : $r = 0,19$) Perfectionnisme (MPS) et niveaux d'attribution (LAC) : Perfectionnisme socialement prescrit lié positivement à toutes les sous-échelles du LAC, en particulier : - Dispositions interpersonnelles (F : $r = 0,30$; H : $r = 0,29$); - Conflits familiaux (F : $r = 0,63$; H : $r = 0,79$); - Cognitions mal adaptées (F : $r = 0,53$; H : $r = 0$). Perfectionnisme orienté vers soi - Dispositions interpersonnelles (F : $r = 0,34$; H : $r = 0,19$)

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
Canada.					<ul style="list-style-type: none"> -Efforts insuffisants (F : $r = -0,49$; H : $r = 0$) -Cognitions inadaptées (F : $r = 1,32$; H : $r = 1,29$) -Attribution volontaire : (F : $r = -0,63$; H : $r = 0$) <p>Perfectionnisme et prédiction de la note finale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnisme orienté sur soi = prédicteur positif significatif chez les hommes. - Perfectionnisme socialement prescrit = prédicteur négatif chez les hommes. - Les sous-échelles de la MPS n'ont pas permis de prédire la note finale chez les femmes. <p>Perfectionnisme et différence de genre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effets importants de genre chez les perfectionnistes socialement prescrit.
Botha et Panebianco (2018) <i>N</i> = 93 étudiants de	Examiner dans quelle mesure les parents influencent les tendances	Corrélationnel prédictif.	Perfectionnisme Attentes parentales (AP) Critiques parentales (CP)	Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt et Flett, 1991)	<ul style="list-style-type: none"> - Attentes parentales (AP) et critique parentale (CP) : ($r = 0,584$; $p = 0,000$). - Critiques parentales (CP) et préoccupation face aux

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
premier cycle inscrits au baccalauréat en musique ou en science. Afrique du Sud.	perfectionnistes chez les étudiants.		Préoccupations des erreurs (PFE) Normes personnelles (NP) Doutes sur les actions (DA)		erreurs (PFE) : ($r = 0,453$; $p = 0,000$). - Attentes parentales (AP) et préoccupation face aux erreurs (PFE) : ($r = 0,241$; $p = 0,20$). Critiques parentales (CP) et doute sur les actions (DA) : ($r = 0,289$; $p = 0,005$).
Chang <i>et al.</i> (2020) $N = 281$ étudiants de premier cycle inscrits dans un cours de psychologie (54,8 % d'hommes et 45,2 % de femmes ; 21,4 % en 1 ^{re} année, 48,8% en 2 ^e année, 20,3% étaient des juniors et 9,6% des seniors).	Examiner la relation entre le perfectionnisme (effort et préoccupation) et l'épuisement scolaire.	Descriptif et corrélationnel.	Effort perfectionniste Préoccupation perfectionniste Épuisement scolaire Objectif de performance Objectif de performance-évitement	<i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS; Hewitt et Flett, 1991) <i>Korean version of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS; Shin <i>et al.</i> , 2011) <i>Frost Multidimensional Perfectionism Scale</i> (FMPS; Frost <i>et al.</i> , 1990)	Préoccupations perfectionnistes et épuisement scolaire - Préoccupations perfectionnistes prédisent de manière significative l'épuisement scolaire ($\beta = 0,47$, $p < 0,001$) à travers des objectifs de performance-évitement. - Objectifs d'approche de la maîtrise et d'évitement de la maîtrise prédisent significativement l'épuisement scolaire ($\beta = -0,63$ et $0,44$, respectivement, $p < 0,001$), mais les objectifs d'approche de la performance et d'évitement de la performance ont eu des effets non significatifs sur l'épuisement professionnel. - Préoccupations perfectionnistes prédisent de manière significative

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variabes étudiées	Mesures	Résultats
Âge moyen = 20,68 ans. Corée.				<i>Almost Perfect Scale-Revised</i> (APS-R; Slaney <i>et al.</i> , 2001).	les objectifs d'évitement de la maîtrise, d'approche de la performance et d'évitement de la performance ($\beta = 0.78, 0.44$ et 0.73 , respectivement, $p < 0,001$). - Objectifs d'accomplissement ont entièrement médiatisé la relation entre les aspirations perfectionnistes et l'épuisement professionnel et partiellement médiatisé la relation entre les préoccupations perfectionnistes et l'épuisement professionnel. Aspirations perfectionnistes prédisent de manière significative les quatre dimensions des buts d'accomplissement ($\beta = 0.53, -0.91, 0.26$, et -0.43 pour les buts de maîtrise, de maîtrise-évitement, de performance-approche et de performance évitement ($p < 0.01$).
Choo et Prihadi (2019) $N = 132$ étudiants de premier cycle en psychologie	Étudier l'effet médiateur de la résilience scolaire sur la relation du perfectionnisme multidimensionnel	Observationnel et transversal.	Efforts perfectionnistes Préoccupations perfectionnistes Résilience Rendement scolaire	<i>Almost Perfect Scale-Revised</i> (APS-R; Slaney <i>et al.</i> , 1999) <i>Frost Multidimensional</i>	Modèle global (aspirations perfectionnistes, préoccupations perfectionnistes et résilience académique) prédit de manière significative le rendement scolaire, $F(3, 128) = 8,42, p < 0,001$.

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
âgés de 18 à 25 ans. Malaisie.	et du rendement scolaire.			<i>Perfectionism Scale</i> (FMPS; Frost <i>et al.</i> 1990) <i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS; Hewitt et Flett, 1991)	Effet médiateur de la résilience scolaire : Résilience académique prédit de manière modérée le rendement scolaire, tout en contrôlant les aspirations perfectionnistes et préoccupations perfectionnistes, $t(128) = -2,91, p = 0,004$.
DeDonno et Rivera-Torres (2018) $N = 135$ étudiants de premier cycle inscrits à un cours d'introduction à la psychologie (75,5 % de femmes, 24,4 % d'hommes). Âge moyen : 20,19 ans. États-Unis.	Explorer l'influence du perfectionnisme sur le concept de soi scolaire.	Descriptif et corrélationnel.	Perfectionnisme adaptatif Perfectionnisme inadapte Concept de soi scolaire	<i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS; Hewitt et Flett, 1991) <i>Academic Self Concept Scale</i> (ASCS; Reynolds, 1988)	Perfectionnisme inadapte - Négativement associé au concept de soi académique. - Doutes sur les actions = unique variable qui prédit de manière significative le concept de soi académique ($\beta = -0,512, t(132) = -6,845, p = 0,000$). Perfectionnisme adaptatif - Positivement associé au concept de soi académique. - Organisation prédit de manière significative le concept de soi académique et explique une partie importante de la variance du concept de soi académique $r = 0,392, r^2 = 0,154, F(1, 132) = 23,984, p = 0,000$. Standards personnels et organisation prédisent de manière

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
<p>Dekryger (2006)</p> <p>2 échantillons ont été utilisés : N1= 367 élèves participants âgés de 7 à 12 ans. N2= 34 élèves de 7 à 12 ans avec un parent ou un donneur de soins principal (53 % de filles). Âge moyen : 9,03 ans États-Unis</p>	<p>Examiner l'influence du perfectionnisme parental et des comportements parentaux spécifiques dans le perfectionnisme des enfants ainsi que la relation entre le perfectionnisme parental et la psychopathologie chez les enfants.</p>	<p>Transversal.</p>	<p>Perfectionnisme parental Perfectionnisme de l'enfant Psychopathologie de l'enfant</p>	<p><i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS; Hewitt et Flett, 1991) <i>Childhood Multidimensional Perfectionism Scale</i> (C-MPS; Frost <i>et al.</i>, 1990) <i>Revised Children's Manifest Anxiety Scale</i> (RCMAS; Reynolds et Richmond, 1985) <i>The Multidimensional Anxiety for Children Scale</i></p>	<p>significative le concept de soi académique et expliquent une partie importante de la variance du concept de soi académique $r = 0,0454$, $r^2 = 0,206$, $F(1, 132) = 17,021$, $p = 0,000$.</p> <p>Perfectionnisme parental et perfectionnisme de l'enfant - N'est pas significativement corrélé au perfectionnisme de l'enfant ($r = -0,147$, $p = 0,406$).</p> <p>Perfectionnisme du parent et niveau de perfectionnisme de l'enfant du même sexe - Perfectionnisme de la mère n'était pas significativement associé au perfectionnisme de la fille ($r = -0,093$, $p = 0,732$, $n = 16$) ou du fils ($r = -0,168$, $p = 0,519$, $n = 17$).</p>

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
Douilliez (2012) N = 49 étudiants universitaires répartis en deux groupes : perfectionnisme inadapté (GPI) 25 étudiants (64 % de F; âge moyen = 22,68) et non-perfectionnisme (GNP) 24 étudiants (45,83 % de F; âge moyen = 22,50). France.	Examiner les liens entre la symptomatologie dépressive, les pensées répétitives constructives et non constructives et le perfectionnisme.	Devis exploratoire	Perfectionnisme Dépression Pensées constructives/ non constructives Pensées analytiques abstraites (PAA) et concrètes expérientielles (PCE)	(MASC; March <i>et al.</i> , 1997) <i>Fear Survey Schedule for Children</i> (FSSC; Scherer et Nakamura, 1968) <i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS; Hewitt et Flett., 1991) Version francophone de la <i>Zung Self-Rating Depression Scale</i> (SDS, Zung, 1965; Herbette et Philippot, 1997) <i>Mini-Cambridge Exeter Repetitive Thought Scale</i> (Mini-CERTS; Douilliez <i>et al.</i> , 2012)	Pensées analytiques abstraites (PAA) PAA positivement corrélé avec la symptomatologie dépressive ($r(47) = 0,53, p < 0,001$). Les perfectionnistes inadaptes rapportent un niveau significativement plus élevé d'AAT [$F(1, 47) = 36,47, p < 0,001, \eta^2 = 0,43$]. Effet indirect significatif du perfectionnisme sur la PAA via la dépression (moyenne du bootstrap = 0,69, IC 95 % = 0,08—1,45). Effet indirect significatif du perfectionnisme sur les symptômes dépressifs via les PAA (moyenne du bootstrap = 0,03, IC 95 % = 0,01—0,05) Pensées concrètes expérientielles (PCE)

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
					-PCE non associée à la symptomatologie dépressive ($r(47) = -0,12$). Perfectionnistes inadaptés rapportent un niveau plus faible de PCE [$F(1, 47) = 11,54, p < 0,01$].
Doyle et Catling (2022) $N = 424$ étudiants de 1 ^{re} année en psychologie âgés de 18 à 21 ans (54,6 % de 18 ans et 34,8 % de 19 ans ; 84,7 % de F). France.	Explorer si le perfectionnisme inadapté et une faible estime de soi constituent des facteurs de risque fiables au développement de troubles mentaux chez les étudiants tout en déterminant si la résilience modère ces relations prédictives.	Corrélationnel prédictif	Perfectionnisme inadapté Estime de soi Résilience Anxiété Dépression	<i>Perfectionism – The Almost Perfect Scale</i> (APS; Slaney et al., 2001) <i>Self-esteem – Rosenberg Self-Esteem Scale</i> (RSES; Rosenberg, 1965) <i>Resilience – Connor-Davidson Resilience Scale</i> (CDRS; Connor et Davidson, 2003) <i>Depression – Patient Health Questionnaire</i> (PHQ-9; Spitzer, 1999)	Estime de soi et perfectionnisme inadapté Contributeur de manière significative à la prédiction de la dépression ($F(4, 429) = 61,410, p < 0,001$, 36 % de la variance) et de l'anxiété ($F(4, 429) = 41,171, p < 0,001$, 30 % de la variance). Estime de soi, perfectionnisme inadapté et résilience Estime de soi, perfectionnisme et résilience = prédicteurs significatifs de la dépression ($F(5, 428) = 50,6111, p < 0,01$) et de l'anxiété ($F(5, 428) = 40,077, p < 0,01$). Résilience Anxiété = interaction significative entre résilience*estime de soi ($p = 0,007$), explique 1,2 % supplémentaire de variance ($\Delta R^2 = 0,012$). Résilience*perfectionnisme :

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
				<i>Anxiety – Generalized Anxiety Disorder Assessment</i> (GAD-7; Spitzer <i>et al.</i> , 2006)	aucune interaction significative ($p = 0,485$). Dépression = tendance pour interaction entre la variable résilience*écart de perfectionnisme ($p = 0,059$). Résilience*l'estime de soi = plus grande part de la variance ($\Delta R^2 = 0,018$) que l'écart résilience*perfectionnisme ($\Delta R^2 = 0,007$).
Dunkley <i>et al.</i> (2006) $N = 163$ étudiants universitaires à temps plein (60,74% de femmes); âge moyen = 20 ans). Mississauga.	Comparer la valeur prédictive relative des composantes spécifiques du perfectionnisme, mesurée par l'échelle de perfectionnisme multidimensionnel de Hewitt et Flett (1991) avec l'évaluation de l'autocritique pour prédire l'inadaptation.	Corrélationnel prédictif	Autocritique Perfectionnisme inadapté Tracas quotidien Adaptation évitante Soutien social perçu Affect négatif Affect positif	<i>Self-criticism and perfectionism</i> (DEQ; Blatt <i>et al.</i> , 1976) <i>Hassles Scale for Students</i> (GASHSS; Blankstein et Flett, 1993) <i>Avoidant coping</i> (COPE; Carver <i>et al.</i> , 1989) <i>Social Provisions Scale</i> (SPS; Cutrona et Russell, 1987)	Parmi les composantes du perfectionnisme, l'autocritique prédit le plus les tracas quotidiens ($\beta = 0,55$), l'adaptation évitante ($\beta = 0,39$), le soutien social perçu ($\beta = -0,35$), les affects positifs ($\beta = -0,32$) et les affects négatifs ($\beta = 0,51$). Le pouvoir prédictif de l'autocritique n'est pas réductible au chevauchement avec l'affect négatif.

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
				<i>The Positive and Negative Affect Schedule</i> (PANAS; Watson, Clark, et Tellegen, 1988)	
Finn (2012) <i>N</i> = 229 (26,64 % hommes, 73,36 % F) (<i>n</i> = 61 hommes et <i>n</i> = 168 F) étudiants de premier cycle universitaire provenant de divers programmes âgés en moyenne de 25,11 ans (<i>ÉT</i> = 5,97).	Approfondir la relation entre le perfectionnisme et l'anxiété d'évaluation chez la population étudiante universitaire et le perfectionnisme et le contingentement universitaire.	Corrélationnel	Perfectionnisme Anxiété d'évaluation (AE) Symptomatologie dépressive	<i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS; Hewitt et Flett., 1991) <i>Test Anxiety Inventory</i> (TAI; Spielberger <i>et al.</i> , 1980) <i>Beck Depression Inventory-11</i> (BDI-II; Beck <i>et al.</i> , 1996)	Contingentement Différenciation des deux groupes face au perfectionnisme orienté vers soi. - Étudiants voulant accéder à un programme contingenté : niveau de perfectionnisme orienté vers soi significativement plus élevé que les étudiants qui n'ont pas l'intention de poursuivre leurs études (<i>d</i> = 0,45 ; <i>JC</i> 95 % [0,15 ; 0,74]). Étudiants qui ont l'intention de poursuivre dans un programme non contingenté ont un niveau de perfectionnisme orienté vers soi plus faible que le groupe précédent (<i>d</i> = 0,52 ; <i>IC</i> 95 % [0,16 ; 0,87]).
Huang et Mussap (2018)	Examiner si les symptômes dépressifs chez les élèves	Corrélationnel.	Stress acculturatif Perfectionnisme inadapté	<i>Acculturative Stress Scale for International Students</i> (ASSIS;	Stress d'acculturation et perfectionnisme inadapté

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
N = 384 étudiants internationaux asiatiques âgés de 17 à 47 ans (49,22 % de F) fréquentant des universités australiennes. Australie.	universitaires ayant vécu un stress d'acculturation sont liés à leur perfectionnisme inadapté.		Dépression	Sandhu et Asrabadi, 1994) <i>Almost Perfect Scale Revised</i> (APS-R; Slaney et al., 2001) <i>The Centre for Epidemiological Studies-Depression Scale</i> (CES-D; Radloff, 1977)	<ul style="list-style-type: none"> - Tous deux positivement corrélés avec la dépression ($r = 0,51$ et $0,44$, $p < 0,01$). - Analyses de trajectoire suggèrent que le perfectionnisme inadapté influence la dépression indirectement en augmentant le stress acculturatif. Perfectionnisme inadapté explique 26 % de la variance des symptômes dépressifs, 12 % directement, 10 % indirectement en augmentant le stress d'acculturation et 4 % en augmentant la vulnérabilité aux effets du stress d'acculturation.
Kornacka et Douilliez (2014) N = 44 étudiants universitaires excluant les étudiants en psychologie à partir de la 2 ^e année (âge moyen = 19,97	Explorer comment le perfectionnisme influence la réactivité émotionnelle après une expérience d'échec et comment les pensées répétitives négatives influencent la	Corrélationnel.	Perfectionnisme Pensées répétitives négatives Pensées analytiques abstraites Réactivité émotionnelle	<i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (HMPS; Hewitt et Flett, 1991) <i>Mini Cambridge Exeter Repetitive Thought Scale</i> (MINI-CERTS; Douilliez et al., 2014) <i>French-Positive and Negative</i>	Perfectionnisme et réactivité anxieuse Pensée analytique n'est pas un médiateur significatif du lien entre perfectionnisme orienté vers soi et réactivité anxieuse ($b = 0,007$; $IC [-0,006 ; 0,46]$), ni entre perfectionnisme socialement prescrit et réactivité anxieuse ($b = 0,002$; $IC [-0,005 ; 0,019]$). Perfectionnisme et réactivité négative

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
ans ; 90 % de F). France.	relation entre le perfectionnisme et la réactivité émotionnelle			<i>Affect Schedule</i> (French-PANAS; Gaudreau <i>et al.</i> , 2006)	<ul style="list-style-type: none"> - Lien entre PSP et réactivité négative médiatisé par pensées analytiques abstraites ($b = 0,01$; $IC [0,01 ; 0,04]$). - Lien entre POS et réactivité négative médiatisé par pensées analytiques abstraites ($b = 0,02$; $IC [0,01 ; 0,05]$). <p>Perfectionnisme et réactivité dysphorique</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le lien entre le PSP et la réactivité dysphorique médiatisé par les pensées analytiques abstraites ($b = 0,02$ [IC 0,01 ; 0,05]. Le lien entre le POS et la réactivité dysphorique est médiatisé par les pensées analytiques abstraites ($b = 0,02$ [IC 0,01 ; 0,06].
Liu <i>et al.</i> (2021) $N = 167$ étudiants internationaux chinois de 1 ^{er} et de 2 ^e cycle universitaire (âge moyen =	Examiner si le perfectionnisme inadapté comme stratégie d'adaptation joue un rôle dans l'association positive entre le stress d'acculturation et	Corrélationnel prédictif.	Perfectionnisme inadapté Stress d'acculturation Pleine conscience Médiation et modération Dépression et anxiété	<i>Discrepancy subscale of the Almost Perfect Scale-Revised</i> (APS-R; Slaney <i>et al.</i> , 2001) <i>Accumulative Stress Scale for Chinese Students</i>	<p>Dépression</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stress d'acculturation significativement et positivement lié au perfectionnisme inadapté ($\beta = 0,46$ et $b = 0,67$) et positivement lié à la dépression ($\beta = 0,26$ et $b = 0,14$). -Le perfectionnisme inadapté est un médiateur significatif de la relation entre le stress

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
25,47 ; 48,2% de F) États-Unis.	la dépression/anxiété chez les étudiants universitaires internationaux. L'étude examine également si la pleine conscience est un modérateur entre les différentes variables.			(ASSCS; Bai, 2016) <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ; Baer et al., 2006) <i>Depression and Anxiety subscales</i> (DASS; Lovibond et Lovibond, 1995)	d'acculturation et la dépression ($\beta = 0,12$ et $b = 0,09$). Anxiété - Stress d'acculturation positivement lié au perfectionnisme inadapté ($\beta = 0,46$ et $b = 0,67$). - Perfectionnisme inadapté positivement lié à anxiété ($\beta = 0,22$ et $b = 0,10$). - Perfectionnisme inadapté est un médiateur significatif de la relation entre le stress d'acculturation et l'anxiété ($\beta = 0,10$ et $b = 0,07$). Pleine conscience - Pleine conscience modère de manière significative le lien entre stress d'acculturation et dépression ($\beta = -0,18$, $b = -0,38$). Pleine conscience modère de manière significative le lien entre stress acculturatif et anxiété ($\beta = -0,23$, $b = -0,39$).
Rudolph et al. (2007)	Examiner si les personnes perfectionnistes	Corrélationnel.	Perfectionnisme Rumination Émotions	<i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS ;	Corrélations entre la régulation cognitive des émotions, le perfectionnisme et la dépression

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
<p><i>N</i> = 100 étudiants universitaires de 1^{er} cycle (âge moyen = 20,20 ans; 92 % F) Canada.</p>	<p>ont des déficits dans la régulation cognitive des émotions.</p>		<p>Dépression Régulation cognitive</p>	<p>Hewitt et Flett, 1991) <i>Perfectionisme Cognitions Inventory</i> (PCI ; Flett <i>et al.</i>, 1998) <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> (CERQ ; Garnefski <i>et al.</i>, 2001) <i>Center for Epidemiological Studies : Depression Scale</i> (CES-D ; Radloff, 1977)</p>	<p>- Corrélations positives entre perfectionnisme socialement prescrit et stratégies de régulation des émotions cognitives inadaptées d'auto-accusation ($r = 0,29, p < 0,01$), de rumination ($r = 0,22, p < 0,05$), et de maximalisation du négatif ($r = 0,35, p < 0,01$).</p> <p>- Corrélations négatives entre perfectionnisme socialement prescrit et stratégies adaptées de régulation des émotions telles que la mise en perspective ($r = -0,28, p < 0,01$) et la réévaluation positive ($r = -0,36, p < 0,01$).</p> <p>- Corrélations positives entre le perfectionnisme orienté vers soi et l'auto-accusation ($r = 0,26, p < 0,05$).</p> <p>- Aucune corrélation significative entre les stratégies de régulation émotionnelles et le perfectionnisme orienté vers les autres.</p> <p>Dépression</p>

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
<p>Tozzi <i>et al.</i> (2004)</p> <p>$N = 246$ paires de jumelles MZ et de 122 jumelles non appariées MZ, de 158 paires de jumelles DZ et de 92 jumelles non appariées DZ. États-Unis.</p>	<p>Examiner la structure du perfectionnisme à l'aide de modèles classiques de la conception de jumeaux.</p>	<p>Corrélationnel.</p>	<p>Dimensionnalité Perfectionnisme Type de jumeaux Génétiques Environnement partagé Environnement non partagé</p>	<p><i>Multidimensional Perfectionism Scale</i> (MPS ; Hewitt et Flett, 1991)</p>	<p>- Aucun lien significatif avec perfectionnisme orienté vers l'autre. Association positive avec perfectionnisme orienté vers soi ($r = 0,20, p < 0,05$), perfectionnisme socialement prescrit ($r = 0,58, p < 0,001$) et cognitions perfectionnistes ($r = 0,52, p < 0,001$).</p> <p>- Doutes sur les actions et standards personnels = modérateur des préoccupations envers les erreurs. - Génétique : influence seulement standards personnels. - Environnemental partagé : influence préoccupations pour les erreurs. - Environnement non partagé : influence doutes sur les actions et préoccupations envers les erreurs.</p> <p>Modèle de parcours indépendant (IP) Les composantes PS et CM du perfectionnisme sont expliquées par : - à 39 % par la génétique additive;</p>

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
					<p>- à 51 % par des influences environnementales non partagées.</p> <p>Modèle de parcours commun (CP) Pour la construction de perfectionnisme latent défini par PS, DA et CM :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 61 % de la variance a été attribuée à des problèmes environnementaux non partagés; - 28 % à des sources génétiques additives; - 11 % à des environnements partagés.
Wang et Wu (2023) N= 1653 étudiants en médecine de 1 ^{er} cycle âgés de 17 à 26 ans (62,6 % de F). Chine.	Vérifier le rôle médiateur de l'autocompassion dans la relation entre le perfectionnisme inadapté et la satisfaction de vivre.	Corrélational prédictif.	Autocompassion Perfectionnisme inadapté Satisfaction de vivre	<i>Self-Compassion Scale</i> (SCS; Neff, 2003) <i>Frost Multidimensional Perfectionism Scale</i> (FMPS; Frost et al., 1990) <i>Satisfaction With Life Scale</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnisme inadapté négativement corrélé à autocompassion ($r = -0,49, p < 0,001$) et satisfaction de vivre ($r = -0,23, p < 0,001$). - Autocompassion et satisfaction de vivre liée positivement ($r = 0,41, p < 0,001$).

Auteurs et échantillons	Objectifs	Devis	Variables étudiées	Mesures	Résultats
				(SWLS; Diener <i>et al.</i> , 1985)	
You <i>et al.</i> (2022) N= 1653 étudiants en médecine de 1 ^{er} cycle âgés de 17 à 26 ans (62,6 % de F). Chine.	Vérifier le rôle médiateur de l'autocompassion dans la relation entre le perfectionnisme inadapté et la satisfaction de vivre.	Corrélationnel prédictif.	Autocompassion Perfectionnisme inadapté Satisfaction de vivre	<i>Self-Compassion Scale</i> (SCS; Neff, 2003) <i>Frost Multidimensional Perfectionism Scale</i> (FMPS; Frost <i>et al.</i> , 1990) <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS; Diener <i>et al.</i> , 1985)	- Perfectionnisme inadapté négativement corrélé à autocompassion ($r = -0,49, p < 0,001$) et satisfaction de vivre ($r = -0,23, p < 0,001$). - Autocompassion et satisfaction de vivre liée positivement ($r = 0,41, p < 0,001$).

Facteurs de risque et de protection personnels

Sur le plan des facteurs de risque personnels, les études font ressortir seulement deux facteurs de risque biologiques parmi plusieurs autres facteurs étudiés, mais cinq facteurs de risque psychologiques.

Facteurs de risque biologiques

Genre. Une seule étude a étudié l'effet du genre. Celle-ci (Blankstein et Winkworth, 2004) révèle des différences significatives selon le genre. L'étude montre des associations significatives entre le genre et les dimensions du perfectionnisme. Pour les femmes, les trois supra-facteurs (attribution situationnelle, attribution dispositionnelle, attribution volitive) prédisent significativement le perfectionnisme orienté vers soi ainsi que le perfectionnisme socialement prescrit, alors qu'une telle relation n'est pas observée pour les hommes. D'autre part, en ce qui concerne les niveaux d'attribution du perfectionnisme et la prédiction de la dysphorie et de la note finale, le perfectionnisme orienté vers soi était corrélé à la dysphorie, mais chez les hommes seulement. Le perfectionnisme socialement prescrit, lui, était associé positivement et significativement pour les deux genres pour ces variables. Pour les notes finales, les résultats n'ont pas permis de prédire la note finale chez les femmes. Toutefois, le perfectionnisme a représenté 9 % de la variance des notes chez les hommes. Le perfectionnisme orienté vers soi est un facteur prédictif positif significatif, tandis que le perfectionnisme prescrit par la société est un facteur prédictif négatif pour les hommes.

Héritabilité. Une seule étude (Tozzi *et al.*, 2004) a étudié l'influence de facteurs biologiques, soit l'héritabilité. Les résultats de cette étude suggèrent que le perfectionnisme est modérément héréditaire. Cependant, les différentes dimensions du perfectionnisme ne sont pas également héréditaires. Cette étude, réalisée auprès de paires de jumeaux monozygotes et dizygotes, démontre que les facteurs génétiques sont associés modérément aux standards personnels, mais que l'environnement partagé influencerait plus fortement les préoccupations pour les erreurs. De plus, les résultats de l'étude de Tozzi *et al.* (2004) démontrent que la génétique joue un rôle considérable pour les dimensions intrapersonnelles du perfectionnisme.

Toutefois, la génétique à elle seule n'expliquerait pas le perfectionnisme dans son entier. Les trois domaines du perfectionnisme (doutes sur les actions, standard personnel, inquiétude face aux erreurs) sont partiellement héréditaires et différenciellement liés les uns aux autres.

Facteurs psychologiques

Niveaux d'attribution causale. Blankstein et Winkworth (2004) ont étudié les liens entre différentes dimensions du perfectionnisme et le style d'attribution causale. Les analyses ont été menées séparément pour chaque sexe. D'importants effets de genre furent constatés dans cette étude. De plus, les relations les plus fortes furent en lien avec le perfectionnisme socialement prescrit. Les résultats révèlent que les attributions causales relatives aux conflits familiaux, aux cognitions inadaptées et aux conflits interpersonnels étaient les plus forts facteurs prédictifs positifs du perfectionnisme socialement prescrit chez les femmes tandis que les conflits familiaux furent le seul prédicteur significatif chez les hommes. Dans les analyses du perfectionnisme orienté vers soi chez les femmes, les attributions volontaires et la composante externe situationnelle étaient des prédicteurs négatifs, tandis que la composante dispositionnelle interpersonnelle était un prédicteur positif. Le facteur des cognitions inadaptées était un prédicteur positif alors que l'insuffisance d'efforts était un prédicteur négatif. Pour les hommes, la composante dispositionnelle interpersonnelle est un prédicteur positif significatif du perfectionnisme orienté vers soi. Chez les hommes, le facteur des cognitions inadaptées était le seul prédicteur significatif dans l'analyse.

Cognitions. Deux études font ressortir certains liens entre le perfectionnisme et les représentations que l'individu se fait de la réalité (Douilliez, 2012; Kornacka et Douilliez, 2014). L'étude de Douilliez (2012) révèle que les étudiants présentant un perfectionnisme inadapté ont des scores significativement plus élevés de pensées analytiques abstraites ainsi que des scores plus faibles de pensées concrètes expérientielles. Les résultats de l'étude Kornacka et Douilliez (2014) indiquent que la pensée analytique abstraite est corrélée de façon modérée avec le perfectionnisme interpersonnel et intrapersonnel. Ils montrent également que les personnes ayant ce mode de traitement présentent des scores plus élevés de réactivité émotionnelle négative,

puisqu'elles sont centrées de manière répétitive sur leurs préoccupations. En ce qui concerne la réactivité dysphorique, elle était fortement corrélée avec les pensées analytiques abstraites, modérément avec le perfectionnisme socialement prescrit et faiblement avec le perfectionnisme orienté vers soi.

Résilience scolaire. Les résultats de l'étude de Choo et Prihadi (2019) indiquent que la résilience scolaire joue un rôle de médiation partiel sur les aspirations perfectionnistes, les préoccupations perfectionnistes et les résultats scolaires. La résilience scolaire s'est avérée être une variable prédictive légèrement négative des résultats scolaires. Les résultats suggèrent également que les aspirations perfectionnistes prédisent positivement la résilience scolaire et prédisent également positivement les résultats scolaires lorsque les préoccupations perfectionnistes sont contrôlées ainsi que la résilience scolaire. À l'inverse, les préoccupations perfectionnistes prédisent une moindre résilience scolaire.

Régulation cognitive des émotions. Rudolph *et al.* (2007) ont examiné les liens entre les dimensions du perfectionnisme et des stratégies de régulation cognitive des émotions. Alors que le perfectionnisme orienté vers soi était lié positivement à l'auto-accusation, le perfectionnisme orienté vers les autres n'était pas lié significativement à aucune des stratégies de régulation émotionnelle. Quant au perfectionnisme socialement prescrit, il était lié positivement aux stratégies inadaptées d'auto-accusation, de rumination, de maximalisation du négatif et lié négativement aux stratégies adaptées de mise en perspective et de réévaluation positive. L'association la plus forte impliquait l'inventaire de cognition du perfectionnisme était avec la maximalisation du négatif.

Autocompassion. Deux études rapportent que l'autocompassion pourrait jouer un rôle de facteur de protection du perfectionnisme (Wang et Wu, 2023; You *et al.*, 2022). Les résultats de l'étude de Wang et Wu (2023) démontrent que l'autocompassion joue un rôle médiateur dans la relation entre le perfectionnisme inadapté et la satisfaction de vivre chez de jeunes étudiants en médecine. En effet, des niveaux élevés d'autocompassion chez les étudiants en médecine étaient

associés à des niveaux inférieurs de perfectionnisme inadapté ainsi qu'à des niveaux supérieurs de satisfaction de vie.

L'étude de You *et al.* (2022) conclut également que l'autocompassion est un facteur de protection notamment dans la relation entre le perfectionnisme inadapté et les idéations suicidaires. Les résultats suggèrent que les étudiants ayant une plus grande compassion envers eux-mêmes sont davantage indulgents face à eux-mêmes et vivent moins de culpabilité à leur égard, ce qui permet de prévenir les pensées suicidaires.

Facteurs familiaux

Des études récentes suggèrent que le perfectionnisme des parents ainsi que les pressions parentales peuvent contribuer au développement du perfectionnisme.

Attentes et critiques parentales. Les études de Ablard et Parker (1997) et de Botha et Panebianco (2018) soulignent que les attentes des parents peuvent avoir des impacts négatifs sur le développement du perfectionnisme chez les enfants. L'étude d'Ablard effectuée auprès d'enfants talentueux sur le plan scolaire indique que les enfants de parents ayant un objectif de performance étaient significativement plus susceptibles de présenter un perfectionnisme inadapté que les enfants de parents ayant un objectif d'apprentissage, signalant à la fois une plus grande préoccupation au sujet des erreurs, des doutes sur les actions, des attentes parentales et des critiques parentales.

Quant à l'étude de Botha et Panebianco (2018), elle révèle que les préoccupations face aux erreurs seraient corrélées aux dimensions parentales du perfectionnisme et ces relations représenteraient une corrélation modérée avec la critique parentale ainsi qu'une faible relation avec les attentes parentales. Selon les auteurs, les préoccupations face aux erreurs présentaient des aspects communs avec chacune de ces dimensions. Également, les résultats indiquent qu'il y aurait également des corrélations modérées avec les dimensions des normes personnelles ainsi que celle des doutes sur les actions.

Perfectionnisme des parents. L'étude de Dekryger (2006) s'est intéressée à la possibilité de transmission du perfectionnisme en évaluant le degré de concordance familiale des perfectionnistes dans différentes dyades parent-enfant appariées. L'hypothèse primaire de l'auteur était qu'il y aurait une corrélation positive attendue entre les mesures de perfectionnisme des parents ainsi que celles des enfants. Les résultats suggèrent que le perfectionnisme parental n'est pas significativement corrélé au perfectionnisme de l'enfant. Une deuxième hypothèse concernait la modélisation du même sexe. Les auteurs prévoyaient qu'une corrélation plus élevée serait trouvée entre le perfectionnisme des parents et le niveau de perfectionnisme d'un enfant du même sexe qu'entre le perfectionnisme et le niveau de perfectionnisme d'un enfant du sexe opposé. Toutefois, les résultats démontrent que le perfectionnisme de la mère n'était pas plus associé significativement au perfectionnisme de sa fille ni à celui de son fils.

Facteur scolaire

Contingement. Une seule étude a étudié un facteur de risque scolaire, soit l'admission à un programme scolaire contingenté (Finn, 2012). Les résultats suggèrent que les étudiants désirant être admis à un programme d'étude contingenté ont un niveau significativement plus élevé de perfectionnisme orienté vers soi que ceux ne souhaitant pas poursuivre vers un programme contingenté ou que ceux mettant fin à leur parcours scolaire une fois l'obtention du diplôme. Les résultats indiquent qu'il y a seulement le groupe d'étudiants voulant accéder à un programme contingenté qui se distingue significativement des deux autres groupes. Les deux groupes ne voulant pas accéder à un programme contingenté n'ont pas de différence significative entre eux. Les résultats de cette étude montrent que l'anticipation du futur contingentement a plus d'impact sur le perfectionnisme orienté vers soi que l'intention de poursuivre des études supérieures.

Perfectionnisme comme facteur de risque

Bien que cet essai s'intéresse principalement aux facteurs de risque du perfectionnisme inadapté, les études recensées montrent que le perfectionnisme constitue lui-même un facteur de

risque de problèmes d'adaptation. C'est pourquoi cette section sera consacrée au perfectionnisme comme facteur de risque.

Santé mentale. Doyle et Catling (2022) se sont intéressés au perfectionnisme inadapté ainsi qu'une faible estime de soi en tant que facteurs de risque fiables de maladie mentale chez les étudiants. Les auteurs souhaitaient également déterminer si la résilience pouvait modérer ces relations prédictives. Les résultats suggèrent que le perfectionnisme inadapté ainsi qu'une faible estime de soi sont des prédicteurs significatifs de la maladie mentale chez les étudiants et augmenteraient considérablement l'anxiété et la dépression. Des associations plus fortes ont été révélées chez les étudiants présentant un niveau plus faible de résilience. Les résultats démontrent toutefois que l'estime de soi est plus fortement liée à la dépression que la résilience. Inversement, le facteur de résilience expliquerait davantage la variance observée pour l'anxiété que l'estime de soi. De plus, la relation entre la résilience, le perfectionnisme et l'anxiété n'a pas été confirmée.

Épuisement scolaire et objectifs d'accomplissement. Les résultats de l'étude de Chang *et al.* (2020) montrent que plus les étudiants ont des objectifs de maîtrise, moins les efforts perfectionnistes sont liés à l'épuisement scolaire. Les résultats montrent également que les buts de performance augmentent le risque d'épuisement scolaire lié aux préoccupations perfectionnistes et que les préoccupations perfectionnistes prédisent de manière significative l'épuisement professionnel. De plus, les préoccupations perfectionnistes prédisent de manière significative les objectifs d'évitement de la performance, donc l'hypothèse selon laquelle les préoccupations perfectionnistes ont des liens significatifs avec les objectifs d'évitement ainsi que les objectifs d'approche de performance a été confirmée. Selon les auteurs, les dimensions des objectifs d'accomplissement ont entièrement médiatisé la relation entre les aspirations perfectionnistes et l'épuisement professionnel, et partiellement médiatisé la relation entre les préoccupations perfectionnistes et l'épuisement professionnel. Finalement, l'hypothèse selon laquelle les aspirations perfectionnistes étaient significativement associées aux quatre dimensions des buts d'accomplissement fut confirmée.

Concept de soi scolaire. Une seule étude a considéré cette variable. Les résultats de l'étude de DeDonno et Rivera-Torres (2018) indiquent que les étudiants universitaires perfectionnistes sont davantage susceptibles de développer un concept de soi scolaire négatif, spécifiquement ceux qui présentent un perfectionnisme inadapté. La variable du doute sur les actions serait la seule variable qui prédirait significativement le concept de soi scolaire. Les sous-échelles des attentes parentales, de la critique parentale et de l'inquiétude face aux erreurs, les résultats n'ont révélé aucune influence sur le concept de soi scolaire. En ce qui concerne le perfectionnisme adaptatif, il serait positivement associé au concept de soi scolaire. La variable de l'organisation ainsi que celle des standards personnels prédiraient et expliqueraient une part significative de la variance du concept de soi.

Difficultés d'adaptation. Dunkley *et al.* (2006) ont examiné la valeur prédictive de cinq dimensions perfectionnistes sur le fonctionnement inadapté des étudiants universitaires. Les résultats suggèrent que, parmi les composantes du perfectionnisme, l'autocritique est le prédicteur le plus robuste de l'inadaptation, notamment des tracas quotidiens, de l'adaptation évitante, du faible soutien social perçu, de l'affect négatif ainsi que de l'affect positif faible. Toutefois, la capacité prédictive de l'autocritique n'est pas expliquée uniquement par la présence d'affects négatifs. D'autre part, les composantes spécifiques du perfectionnisme, notamment celle du perfectionnisme socialement prescrit, les critiques parentales ainsi que les attentes parentales n'ont pas montré de relations directes avec l'inadaptation.

Stress d'acculturation. Deux études ont examiné cette variable. Dans la première étude (Huang et Mussap, 2018), les résultats révèlent que le perfectionniste inadapté affecte les symptômes dépressifs en ayant des répercussions directes et indirectes sur la variance de ces symptômes ainsi qu'en augmentant le stress d'acculturation et la vulnérabilité aux effets de ce type de stress. Les résultats de la deuxième étude (Liu, 2021) vont dans le même sens et suggèrent qu'il existe une association positive entre le perfectionnisme inadapté et le stress d'acculturation, ce qui influence négativement les niveaux de dépression et d'anxiété.

Discussion

Le présent travail avait pour objectif de rapporter les principaux facteurs de risque et de protection associés au perfectionnisme inadapté chez les étudiants universitaires. Parmi la multitude de facteurs recensés, cet essai permet de constater que certains facteurs de risque ressortent particulièrement et méritent une discussion approfondie, notamment certains facteurs familiaux, psychologiques et scolaires. Cet essai permet également de constater que le perfectionnisme peut aussi s'avérer être un facteur de risque pour la santé mentale et la performance scolaire des étudiants universitaires.

Facteurs de risque biologiques

Le genre comme facteur de risque du perfectionnisme a rarement été examiné dans les études antérieures auprès des étudiants, une seule étude ayant examiné ce facteur (Blankstein et Winkworth, 2004). Les résultats de cette étude font ressortir que cette variable devrait davantage être examinée dans les recherches, car le perfectionnisme semble être vécu différemment selon le genre des étudiants. Par exemple, alors que le perfectionnisme orienté vers soi est associé positivement aux notes scolaires et à la dysphorie pour les étudiants, une telle relation n'est pas observée chez les étudiantes. D'autre part, les niveaux d'attributions influençaient seulement le perfectionnisme orienté vers soi ainsi que le perfectionnisme socialement prescrit chez les étudiantes. L'influence du genre sur le perfectionnisme inadapté révèle une complexité significative qui mérite d'être étudiée davantage. En effet, il serait intéressant de comprendre la manière dont les hommes et les femmes expérimentent et expriment ce trait en prenant en compte également différents éléments tels que le contexte culturel, les facteurs sociétaux et institutionnels ainsi que la variabilité individuelle au sein des genres, par exemple.

Quant à l'hérédité, elle semble exercer une influence modérée sur le perfectionnisme, mais particulièrement pour certaines dimensions, notamment celle du doute sur les actions (DA), celle des préoccupations face aux erreurs (CM) et celle des normes personnelles (PS) (Tozzi *et al.*, 2004). Tozzi *et al.* (2004) soulèvent que les interactions entre des facteurs génétiques et environnementaux apparaissent complexes. Il serait alors pertinent d'explorer davantage les

mécanismes génétiques associés au perfectionnisme et également d'analyser plus en profondeur les différentes influences environnementales afin d'examiner comment ces facteurs interagissent avec la prédisposition génétique.

Facteurs psychologiques

Les résultats des études indiquent que le perfectionnisme est associé négativement par plusieurs facteurs, notamment une réactivité émotionnelle négative et anxieuse (Kornacka et Douillez, 2014), une régulation cognitive inadaptée (Rudolph *et al.*, 2007) et une faible résilience scolaire (Choo et Prihadi, 2019). Ces facteurs seraient des contributeurs significatifs au perfectionnisme.

Kornacka et Douillez (2014) ont établi des liens entre le perfectionnisme orienté vers soi ou prescrit par autrui et une réactivité émotionnelle négative, soulignant les pensées analytiques abstraites comme déclencheurs. En effet, les auteurs soulèvent que les individus adoptant ce mode de pensées présenteraient des tendances perfectionnistes plus marquées. Ceci engendrait une focalisation répétitive des préoccupations centrées sur les normes et attentes élevées face à eux et à autrui. Cependant, aucune médiation n'a été observée pour les réactivités anxieuses en ce qui concerne les dimensions du perfectionnisme.

Rudolph *et al.* (2007) ont examiné la régulation cognitive des émotions, démontrant que des cognitions perfectionnistes élevées conduisent à des réponses cognitives inadaptées. Choo et Prihadi (2019) ont exploré les relations entre aspirations perfectionnistes, préoccupations, résilience scolaire et résultats académiques, suggérant que la résilience scolaire agit en tant que médiateur partiel entre ces facteurs. Afin de pallier cette situation, Flett et Hewitt (2008) suggèrent d'introduire des interventions cognitives, telles que la thérapie cognitivo-comportementale, pour aider les étudiants perfectionnistes à identifier et à changer les schémas de pensée négative, réduisant ainsi la détresse émotionnelle chez les étudiants perfectionnistes. Ces résultats soulignent l'importance de développer la résilience scolaire des étudiants universitaires. Les milieux universitaires peuvent jouer un rôle actif dans la promotion de la

résilience, notamment en développant des facteurs de protections positifs qu'ils soient internes ou externes dans les activités pour favoriser la résilience, en intégrant des stratégies renforçant la résilience dans les structures de cours ou des activités éducatives sur le sujet, par exemple (Holdsworth *et al.*, 2018).

Deux études font ressortir le rôle de l'autocompassion comme facteur de protection d'un perfectionnisme inadapté (Wang et Wu, 2023; You *et al.*, 2022). Celle-ci pourrait jouer un rôle de médiation et entraîner moins de conséquences négatives liées au perfectionnisme inadapté, notamment sur la satisfaction de vie (Wang et Wu, 2023), le stress et les idées suicidaires (You *et al.*, 2022). Ces résultats indiquent qu'il serait intéressant de mettre en place des interventions afin de renforcer l'autocompassion chez les étudiants universitaires dans le but de réduire les effets néfastes du perfectionnisme inadapté, notamment par la mise en place d'interventions cognitivo-comportementales basées sur la pleine conscience (Wang et Wu, 2023). Aussi, comme le stress joue un rôle modérateur sur l'effet du perfectionnisme inadapté sur les idéations suicidaires (You *et al.*, 2022), il serait intéressant d'instaurer des programmes de gestion du stress chez les étudiants qui manifestent un perfectionnisme inadapté.

Facteurs de risque familiaux

Les études recensées confirment que les parents jouent un rôle majeur dans le développement du perfectionnisme inadapté de leur enfant (Ablard et Parker, 1997; Dekryger, 2006; Panebianco, 2018), notamment les pressions parentales (Ablard et Parker, 1997; Botha et Panebianco, 2018). Les attentes irréalistes des parents, leurs critiques fréquentes et récurrentes en ce qui concerne des erreurs mineures commises sont liées à un perfectionnisme inadapté chez les enfants et à de l'anxiété de performance. Plus les parents ont des attentes ou des objectifs de réussite élevés, plus ils ont tendance à exprimer de la désapprobation envers leurs enfants (Ablard et Parker, 1997; Botha et Panebianco, 2018). Selon Botha et Panebianco (2018), les critiques parentales constantes conduisent à des niveaux plus élevés de perfectionnisme inadapté, puisque les enfants craindront davantage les conséquences d'une performance imparfaite. Ablard et Parker (1997) avancent également que ces parents peuvent conditionner leur amour à la

performance, ce qui fait en sorte que l'enfant peut développer la croyance qu'il doit performer pour obtenir l'amour parental et l'acceptation sociale. Inversement, Ablard et Parker (1997) affirment que les objectifs d'apprentissage mettant l'accent sur le développement intellectuel, sur le plaisir à apprendre ainsi que la compréhension serait un facteur de protection au perfectionnisme inadapté, mais cela reste à vérifier. Cet environnement d'apprentissage amènerait l'élève à percevoir l'erreur comme une opportunité d'apprentissage et non comme un échec. Par ailleurs, le contrôle excessif et les comportements d'intrusion des parents ne semblent pas avoir d'impact sur le perfectionnisme de leurs enfants (Dekryger, 2006). Enfin, les études de Flett *et al.* (2002) et de Carmo *et al.* (2021) montrent que le perfectionnisme du parent a un impact sur le perfectionnisme de l'enfant notamment par apprentissages vicariants. Les études montrent clairement que les parents peuvent constituer un facteur de risque du perfectionnisme de leur enfant. Cependant, peu de choses sont connues concernant les facteurs de protection associés aux parents, ce qui mériterait à être investigué dans le futur.

Facteurs scolaires

Les facteurs scolaires liés au perfectionnisme ont été très peu étudiés. Une seule étude aborde un facteur scolaire, soit le contingentement des programmes d'études (Finn, 2012). Les résultats de cette étude montrent que le fait de vouloir être admis à un programme contingenté est lié significativement au perfectionnisme orienté vers soi. Selon Finn (2012), la compétitivité gravitant autour du contingentement et le nombre limité de places disponibles engendrent chez les étudiants une pression pour la sélection pouvant conduire à des attentes de performance irréaliste ainsi qu'à une peur de l'échec excessive. Cependant, le devis de l'étude étant corrélationnel, le lien de causalité ne peut être démontré. Des études longitudinales seraient alors intéressantes afin de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents de cette relation. Afin de prévenir la détresse associée à la perspective du contingentement, il serait bénéfique de proposer des services d'orientation professionnelle permettant aux étudiants d'explorer des alternatives de carrière. De manière complémentaire, l'établissement d'un soutien psychologique pourrait s'avérer judicieux pour faire face aux divers obstacles émotionnels qui pourraient émerger dans cette situation.

Perfectionnisme comme facteur de risque

Plusieurs recherches font ressortir que le perfectionnisme inadapté est un facteur de risque associés au développement ou à l'aggravation de problèmes d'adaptation, notamment l'anxiété et la dépression (Doyle et Catling, 2022; Huang et Mussap, 2018; Liu, 2021), et l'épuisement scolaire (Chang *et al.*, 2020) et le stress d'acculturation (Huang et Mussap, 2018; Liu, 2021) ainsi qu'à la détérioration du concept de soi scolaire (de DeDonno et Rivera-Torres, 2018) alors que le perfectionnisme adapté pourrait constituer un facteur de protection de l'épuisement scolaire (Chang *et al.*, 2020) et d'un concept de soi scolaire (DeDonno et Rivera-Torres, 2018). D'autre part, la résilience des étudiants semble cependant réduire les effets négatifs associés au perfectionnisme inadapté (Doyle et Catling, 2022).

Les effets négatifs du perfectionnisme inadapté seraient liés entre autres aux préoccupations perfectionnistes favorisant des objectifs de performance (Chang *et al.*, 2020), aux doutes sur les actions (DeDonno et Rivera-Torres, 2018) et à l'autocritique (Dunkley *et al.*, 2006). Quant au perfectionnisme adapté, ses effets positifs seraient liés aux efforts perfectionnistes favorisant des objectifs de maîtrise (Chang *et al.*, 2020) ainsi qu'à l'organisation et aux normes personnelles (DeDonno et Rivera-Torres, 2018).

Les recherches de Blankstein et Winkworth (2004) montrent également que le perfectionnisme socialement prescrit et certaines attributions causales sont associés significativement sur la dysphorie. Toutefois, d'autres variables pourraient modérer ces effets, justifiant des recherches supplémentaires. Enfin, Blankstein et Winkworth (2004) suggèrent que le perfectionnisme orienté vers soi peut être adaptatif dans le cas où l'individu demeure en contrôle des situations, possède les capacités appropriées pour atteindre ses objectifs et quand le perfectionniste a des antécédents de réussite plutôt qu'échec. Pour promouvoir le bien-être étudiant et prévenir les impacts négatifs du perfectionnisme, des interventions combinées sont recommandées. Ces interventions comprennent des programmes de

sensibilisation en milieu universitaire avec une formation flexible sur les objectifs académiques, des ateliers axés sur l'organisation, les normes personnelles saines, le doute sur les actions et le concept de soi scolaire (Huang et Mussap, 2018; DeDonno et Rivera-Torres, 2018). Au niveau individuel, l'utilisation de la thérapie cognitivo-comportementale selon Liu (2021) aiderait à identifier les schémas de pensées négatives liés au perfectionnisme, tandis que le counseling en résilience mentionné par Doyle et Catling (2022) favorise le bien-être global. Des programmes mettant l'accent sur la gestion de l'autocritique, le renforcement de l'estime de soi et la promotion d'une attitude bienveillante envers soi-même, comme suggéré par Dunkley *et al.* (2006), sont également des éléments pertinents à envisager. Explorer les stratégies d'adaptation des étudiants perfectionnistes face au stress d'acculturation serait aussi crucial pour mieux comprendre leur ajustement aux attentes personnelles dans ce contexte (Huang et Mussap, 2018; Liu, 2021). Autant de pistes d'intervention qui pourront être utiles aux psychoéducateurs œuvrant auprès des étudiants universitaires, que ce soit dans les services aux étudiants des institutions ou au privé.

Conclusion

En conclusion, la compréhension approfondie des facteurs de risque et de protection associés au perfectionnisme chez les étudiants universitaires est très importante tant pour les institutions universitaires que pour les étudiants. Il est évident que de nouvelles recherches sont nécessaires pour enrichir notre compréhension du perfectionnisme dans le contexte universitaire, mais également en ce qui concerne ses conséquences sur la santé mentale des étudiants. Tel que mentionné par Tozzi *et al.* (2004), l'identification des facteurs de risque offre une opportunité d'améliorer la prévention du perfectionnisme inadapté et de ses répercussions, alors que la reconnaissance des facteurs de protection met l'accent sur le renforcement des ressources nécessaires pour soutenir les étudiants dans leur épanouissement académique et personnel. Ces résultats permettent notamment aux institutions universitaires de cibler les groupes d'étudiants se trouvant plus à risque pour ainsi les orienter vers les bonnes ressources. De plus, en connaissant les répercussions possibles du perfectionnisme, les institutions peuvent promouvoir un environnement académique équilibré mettant de l'avant la réussite pédagogique, mais également la santé mentale et le bien-être des étudiants. Ainsi, les institutions peuvent contribuer à créer un environnement propice à l'épanouissement holistique des étudiants.

Enfin les résultats mis en lumière dans cet essai pourront intéresser les étudiants eux-mêmes. En prenant conscience des facteurs de risque et de protection associés au perfectionnisme inadapté, les étudiants pourront adopter des stratégies d'adaptation plus saines dans le but de prévenir les problèmes de santé mentale et de développer un équilibre sain entre leurs ambitions académiques et leur bien-être personnel.

L'exploration du rôle du genre dans le contexte du perfectionnisme serait une avenue prometteuse pour les futures recherches. Ce sujet est peu exploré dans la littérature et mériterait que nous portions une attention particulière en ce qui concerne la distinction des genres sur les différentes manifestations et expériences du perfectionnisme inadapté. L'orientation future de la recherche dans ce domaine pourrait non seulement enrichir notre compréhension des liens entre le perfectionnisme et le genre, mais également avoir des impacts importants dans la pratique.

L'étude approfondie de ce sujet permettrait alors de développer des interventions ciblées tenant compte des nuances de genre en ce qui a trait aux facteurs de risque et de protection distincts pour chacun des genres.

Références

- Ablard, K. E. et Parker, W. D. (1997). Parents' achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-667. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1022392524554>
- Blankstein, K. R. et Winkworth, G. R. (2004). Dimensions of perfectionism and levels of attributions for grades: Relations with dysphoria and academic performance. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 22(4), 267-295. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047312.20212.30>
- Bender, A. M., Peterson, A. L., Schuck, A. et Karver, M. S. (2021). Perfectionism, negative life events, and cognitive appraisal: A contextual model of perfectionism's maladaptive nature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 723-742. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00437-9>
- Benny, M., Huot, A., Lalonde, J.-A., Landry-Cuerrier, J., Marinier, L. et Sergerie, M.-A. (2016). *Santé mentale et psychopathologie : Une approche biopsychosociale* (2^e éd.). Modulo.
- Botha, M. et Panebianco, C. (2018). The role of parents in the perfectionistic tendencies of university music students. *International Journal of Music Education*, 36(2), 217-229. <http://dx.doi.org/10.1177/0255761417714607>
- Chang, E., Seong, H. et Lee, S. M. (2020). Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: A mediation model. *Asia Pacific Education Review*, 21(3), 409-422. <http://dx.doi.org/10.1007/s12564-020-09633-1>
- Choo, O. Z. H. et Prihadi, K. (2019). Academic resilience as mediator of multidimensional perfectionism and academic performance among gen-z undergraduate students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(4), 637-646. <http://doi.org/10.11591/ijere.v8i4.20340>
- DeDonno, M. A. et Rivera-Torres, K. (2018). The influence of perfectionism on academic self-concept. *International Journal of Education and Practice*, 6(4), 192-199. <https://doi.org/10.18488/journal.61.2018.64.192.199>
- Dekryger, N. A. (2006). *Childhood perfectionism: Measurement, phenomenology, and development* [Thèse de Doctorat, Université de Louisville]. ProQuest Information & Learning. <https://www.proquest.com/docview/3>
- Douilliez, C. et Hénot, E. (2013). Mesures du perfectionnisme chez l'adolescent : Validation des versions francophones de deux questionnaires. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 45(1), 64-71. <https://doi.org/10.1037/a0022686>

- Douilliez, C. et Philippot, P. (2012). Pensées répétitives constructives et non constructives chez les perfectionnistes inadaptés. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 22, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2012.03.002>
- Doyle, I. et Catling, J. C. (2022). The influence of perfectionism, self-esteem and resilience on young people's mental health. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 156(3), 224-240. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2027854>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. et Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008>
- Fanget, F., Rengade, C.-E. et Terra, J.-L. (2009). Le perfectionnisme. Approche cognitive et comportementale. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*. 19(2), 79-85. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2009.08.003>
- Finn, K. (2012). *Le perfectionnisme et sa relation avec le contingentement universitaire et l'anxiété de performance*. [Thèse de Doctorat, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/5241/>
- Finn, K. et Guay, M.-C. (2013). Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Revue de psychoéducation*, 42(1), 1-23. <https://doi.org/10.7202/1061721ar>
- Flett, G. L. et Hewitt, P. L. (2008). Interventions thérapeutiques pour le perfectionnisme--Une perspective cognitive : Introduction au numéro spécial. *Journal de thérapie rationnelle-émotive et cognitivo-comportementale*, 26 (3), 127-133. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0063-4>
- Holdsworth, S., Turner, M. et Scott-Young, C. M. (2018). Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837-1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Huang, S. L. et Mussap, A. J. (2018). Maladaptive perfectionism, acculturative stress and depression in Asian international university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28(2), 185-196. <https://doi.org/10.1017/jgc.2016.18>
- Kornacka, M. et Douilliez, C. (2014). Perfectionnisme inadapté, pensées répétitives non constructives et réactivité émotionnelle. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 24(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2014.03.001>
- Liu, S., He, L., Wei, M., Du, Y. et Cheng, D. (2021). Depression and anxiety from acculturative stress: Maladaptive perfectionism as a mediator and mindfulness as a moderator. *Asian American Journal of Psychology*, 13, 207–216. <https://doi.org/10.1037/aap0000242>

- Massicotte, V. (2017). *Étude des relations entre les motivations globales et le perfectionnisme chez l'adolescent* [Thèse de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières]. Cognito. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8377>
- Rudolph, S. G., Flett, G. L. et Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Stoeber, J. (2018a). Comparing two short forms of the Hewitt–Flett Multidimensional Perfectionism Scale. *Assessment*, 25(5), 578-588. <https://doi.org/10.1177/1073191116659740>
- Stoeber, J., Damian, L. E. et Madigan, D. J. (2018). Perfectionism: A motivational perspective. Dans J. Stoeber (dir.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (p. 19-43). Routledge.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. et Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34(5), 483-494. <https://doi.org/10.1023/B:BEGE.0000038486.47219.76>
- Wang, Q. et Wu, H. (2023). The mediating role of self-compassion and its components in the relationship between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese medical students. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42(17), 14769-14781. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02810-y>
- You, S., Kwon, M. et Kim, E. K. (2022). Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion. *Journal of Experimental Psychopathology*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/20438087221103350>