

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

PERFECTIONNISME ET EXCELLENCISME : ÉLÉMENTS DISTINCTIFS

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
IDIR SAGGADI

NOVEMBRE 2025

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
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps.)

Direction de recherche :

Frédéric Langlois, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directeur de recherche

Jury d'évaluation :

Frédéric Langlois, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directeur de recherche

Paule Miquelon, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluatrice interne

Geneviève Belleville, Ph. D.
Université Laval

évaluatrice externe

Ce document est rédigé sous la forme d'article(s) scientifique(s), tel qu'il est stipulé dans les règlements des études de cycles supérieurs (Article 360) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le (les) article(s) a (ont) été rédigé(s) selon les normes de publication de revues reconnues et approuvées par le Comité de programmes de cycles supérieurs du département de psychologie. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

Table des matières

Liste des tableaux	vi
Remerciements	vii
Article scientifique – Distinguer la recherche d’excellence de la recherche de perfection : une étude sur les processus psychologiques impliqués	1
Résumé	3
Introduction	5
Les processus psychologiques sélectionnés	9
Valeur personnelle contingente	9
Pensée dichotomique	10
Autocompassion	11
Flexibilité psychologique	14
Sentiment d’incomplétude	15
Hypothèses	17
Méthode	17
Participants	17
Déroulement	19
Instruments de mesure	20
Échelle de perfectionnisme et d’excellencisme (SCOPE; Gaudreau, 2019)	20
Contingent Self-Worth Scale (Échelle de valeur personnelle contingente; DiBartolo et al., 2004)	21
Incompleteness subscale (Sous-échelle d’incomplétude; Summerfeldt et al., 2001)	22

Dichotomous Thinking Inventory (Inventaire de pensée dichotomique; Oshio, 2009).....	22
Échelle d'autocompassion (Kotsou & Leys, 2016)	23
Personalized Psychological Flexibility Index (Indice de flexibilité psychologique; Kashdan et al., 2020).....	24
Plan d'analyses.....	25
Résultats.....	26
Analyses préliminaires.....	26
Régression multiple multivariée	27
Discussion	32
Excellencistes vs perfectionnistes.....	32
Les excellencistes vs les individus ne recherchant ni l'excellence ni la perfection	35
Implications cliniques	37
Limites et études futures	39
Conclusion	41
Références.....	43

Liste des tableaux

Tableau

1	Données sociodémographiques	18
2	Statistiques descriptives et corrélations.....	28
3	Résultats de la régression multiple multivariée.....	29

Remerciements

Je tiens à remercier sincèrement Frédéric, mon directeur de recherche, pour son accompagnement tout au long de ce travail. Sa disponibilité, la rapidité de ses retours et sa réactivité à mes courriels m'ont grandement aidé à avancer avec régularité. J'ai apprécié la clarté de ses remarques ainsi que la constance de son soutien. Son encadrement m'a offert un cadre de travail stimulant et structurant. Je me considère chanceux d'avoir pu bénéficier de sa supervision et lui en suis reconnaissant.

Je souhaite également remercier Joël Gagnon pour son soutien dans les analyses statistiques; ma sœur, Anaïs, qui m'a prêté main forte dans la traduction de certains questionnaires ainsi que Christiane, dans la mise en page de l'essai.

Je tiens également à remercier d'avance les évaluateurs du présent travail.

Article scientifique

Distinguer la recherche d'excellence de la recherche de perfection : une étude sur les processus psychologiques impliqués

**Distinguer la recherche d'excellence de la recherche de perfection : une étude sur
les processus psychologiques impliqués**

Idir Saggadi¹

et

Frédéric Langlois²

¹ Doctorant en psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3, Canada. Courriel : Idir.Saggadi@uqtr.ca

² Professeur au Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3, Canada. Courriel : Frederic.Langlois@uqtr.ca

Adresse de correspondance : Idir Saggadi, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 boulevard des Forges, Trois-Rivières (Québec), G8Z 4M3, Canada. Courriel : Idir.Saggadi@uqtr.ca

Résumé

Cette étude vise à identifier les processus psychologiques distinguant le perfectionnisme de la recherche de l'excellence (excellencisme) tel que proposé dans le modèle de Gaudreau (2019). À la suite d'une revue de littérature, cinq variables ont été retenues, soit la pensée dichotomique, la valeur personnelle contingente, le sentiment d'incomplétude, l'autocompassion et la flexibilité psychologique. Un objectif exploratoire additionnel consistait à évaluer si les processus psychologiques identifiés permettraient également de distinguer les excellencistes des individus qui ne recherchent ni l'excellence ni la perfection. Une batterie de questionnaires, mesurant les cinq variables retenues, ainsi que l'excellencisme et le perfectionnisme, a été administrée à 272 participants. Les résultats de la régression multiple multivariée et les comparaisons intergroupes ont démontré que les excellencistes et les perfectionnistes se distinguent sur toutes les variables à l'étude. Les excellencistes, comparativement aux perfectionnistes, ont moins tendance à : (1) associer leur valeur personnelle avec leur performance ou leurs actions et (2) ressentir un sentiment d'incomplétude et avoir une pensée dichotomique tout en ayant une plus grande tendance à l'autocompassion et à la flexibilité psychologique. Des différences ont également été constatées entre les excellencistes et les individus ne recherchant ni l'excellence ni la perfection, suggérant un meilleur ajustement chez ces premiers. Dans l'ensemble, ces résultats suggèrent que l'excellencisme est une façon plus saine que le perfectionnisme de viser des hauts standards de performance, sans aucun effet délétère notable par rapport aux individus ne visant ni l'excellence ni la perfection. Les

implications cliniques, de même que les limites et les pistes de recherche futures associées à ces résultats, sont discutées.

Mots-clés : Perfectionnisme, Excellencisme, Processus psychologiques

Introduction

Le perfectionnisme est un trait de plus en plus présent dans nos sociétés (Curran & Hill, 2019; Smith et al., 2019). Plusieurs causes sont évoquées pour expliquer ce phénomène, dont l'instauration de politiques de libres marchés favorisant la compétition entre individus (Curran & Hill, 2019; École de politique appliquée de l'Université de Sherbrooke, 2021; Greenspon, 2014; Piketty, 2017). Le perfectionnisme se définit par l'imposition de standards de performance extrêmement élevés tout en étant excessivement critique envers ses actions (Stoeber, 2018). Bien que le perfectionnisme puisse être vu comme un moyen d'atteindre l'excellence, les méta-analyses indiquent qu'il est plutôt lié à des conséquences négatives sur le fonctionnement psychologique dans des échantillons cliniques et non-cliniques, composés notamment d'étudiants universitaires (Callaghan et al., 2024; Hill & Curran, 2016; Limburg et al., 2017; Smith et al., 2018).

Le perfectionnisme comprendrait deux dimensions : les préoccupations perfectionnistes (PP) et les standards perfectionnistes (SP) (Bieling et al., 2004; Cox et al., 2002; Frost et al., 1993; Gaudreau & Thompson, 2010; Slaney et al., 1995). La dimension des PP fait référence à la perception de la pression sociale à être parfait, à la peur de l'échec, et à la perception d'écart entre la performance actuelle et la performance désirée (Stoeber, 2018). Les SP font, quant à eux, référence aux standards perfectionnistes de performance, auto-imposés (Stoeber, 2018). Les PP sont unanimement considérées délétères. Elles sont notamment associées à l'anxiété, la dépression, les troubles alimentaires, les idéations suicidaires et à la détresse psychologique générale, pour ne

nommer que ceux-ci (Bieling et al., 2004; Egan et al., 2011; Frost et al., 1993; Limburg et al., 2017; Smith et al., 2018; Stoeber & Otto, 2006).

Cependant, les patrons d'association des SP avec le fonctionnement psychologique sont ambigus. Ils sont tantôt associés positivement à des variables d'ajustement, telles que l'ajustement académique, l'intégration sociale et l'estime de soi, et tantôt liés à des indices de mésadaptation tels que l'affectivité négative, le névrosisme, les idéations suicidaires et la symptomatologie obsessionnelle-compulsive (Gaudreau et al., 2018; Smith, 2018; Stoeber & Otto, 2006). Cette ambiguïté a mené à des débats dans la littérature concernant le caractère « sain » et « adaptif » des SP (Flett & Hewitt, 2006; Greenspon, 2000; Stoeber & Otto, 2006).

Certaines propositions ont été avancées pour tenter d'expliquer cette ambiguïté. Par exemple, l'hypothèse de susceptibilité différentielle suggère que les SP ne sont adaptatifs qu'en l'absence d'adversité (Flett et al., 1995; Flett & Hewitt, 2002, 2006; Gaudreau, 2019; Gaudreau et al., 2018; Hewitt et al., 1996). D'autres auteurs proposent le problème du contrôle statistique sur la variance commune entre les PP et SP (Hill, 2014, 2017; Lynam et al., 2006; Smith, 2018), qui met en évidence des patrons de corrélation avec un fonctionnement psychologique bien plus sains qu'ils ne le seraient dans la réalité (Stoeber & Otto, 2006). Cependant, ce contrôle statistique altérerait la structure conceptuelle du construit à l'étude (Hill, 2014, 2017; Lynam et al., 2006; Smith, 2018). Toutefois, une approche de comparaison de groupe évitant ce contrôle statistique a tout de même du mal

à démontrer le meilleur fonctionnement d'individus caractérisés avant tout par des SP (Gaudreau et al., 2018).

C'est dans ce contexte que Gaudreau (2019) a proposé le Modèle de l'excellence et du perfectionnisme (MEP), suggérant que le perfectionnisme dit « sain » soit en fait confondu avec une saine recherche de l'excellence (Greenspon, 2000), qu'il appelle « excellencisme ». Contrairement au perfectionniste, l'excellenciste se fixerait des objectifs très élevés mais atteignables, tout en étant flexible dans ses démarches, alors qu'un perfectionniste se fixerait des objectifs idéalisés de perfection et serait rigide et acharné dans ses démarches (Gaudreau, 2019).

Depuis la publication du MEP et d'un instrument permettant de mesurer à la fois le perfectionnisme et l'excellencisme (SCOPE; Gaudreau, 2019), quelques études ont mis au défi le MEP et soutiennent les bases de celui-ci. Comparativement au perfectionnisme, l'excellencisme est associé à une meilleure progression envers les buts, de meilleures performances, une plus grande satisfaction de vie, ainsi que de plus faibles scores de dépression (Gaudreau et al., 2022). L'excellencisme est aussi lié à de meilleures performances lors de tâches axées sur la créativité et à une plus grande ouverture à l'expérience (Goulet-Pelletier et al., 2022), ainsi qu'au bien-être psychologique et à moins de détresse psychologique (Tape et al., 2024). L'excellencisme est également associé à moins de tolérance envers la tricherie et le dopage dans les sports (Gaudreau et al., 2025)

et à moins de désengagement moral (par rapport aux transgressions), ainsi qu'à une faible tendance à vouloir « gagner à tout prix » (Gaudreau & Schellenberg, 2022).

Cela dit, plusieurs autres auteurs considèrent urgent le besoin de différencier l'excellencisme et le perfectionnisme. En effet, des auteurs considèrent erroné (Flett & Hewitt, 2006; Greenspon, 2000, 2014) le fait de parler d'un perfectionnisme dit « sain », voire recommandable (p. ex., Dunkley et al., 2006; Stoeber & Otto, 2006). Comme le grand public (p. ex., professeurs, coachs et employeurs) se tourne vers les chercheurs pour déterminer s'il est juste d'affirmer que le perfectionnisme comporte une part saine, la communauté scientifique a la responsabilité d'éclairer la population générale sur la question, et ce, de manière juste et précise (Gaudreau, 2019; Gaudreau et al., 2018).

Or, la présente étude a justement pour objectif de répondre à cette question. Puisque le MEP en est encore à ses débuts, et qu'on en sait encore relativement peu sur ce qui caractérise l'excellencisme, il s'avère toujours pertinent d'identifier comment l'excellencisme se distingue du perfectionnisme en tentant d'identifier les processus psychologiques impliqués. La sélection des variables représentant les processus psychologiques s'est appuyée sur le modèle du perfectionnisme clinique proposé par Shafran et ses collègues (2002). Selon ce modèle, un des éléments clés du perfectionnisme clinique est un sentiment de valeur personnelle de l'individu qui dépend de l'atteinte de standards. À cela s'ajoutent divers éléments tels qu'une tendance à la pensée dichotomique, l'autocritique et la rigidité. Les variables présentées ci-après proviennent donc de ce modèle.

Les processus psychologiques sélectionnés

Valeur personnelle contingente

Dans leur définition du perfectionnisme clinique, Shafran et ses collaborateurs (2002) postulent que ce qui distinguerait le perfectionnisme d'une saine recherche de l'excellence serait la tendance dans ce premier à ce que la valeur personnelle dépende de l'atteinte de standards. DiBartolo et ses collègues (2004) ont identifié un item du questionnaire de Frost et ses collaborateurs (1990) qui semblait se comporter différemment des autres items. L'item, formulé comme suit : « Si je ne me fixe pas les plus hauts standards, je risque d'être une personne de second rang », était positivement corrélé à la détresse, tandis que les autres items de la sous-échelle SP ne l'étaient pas. Ils ont généré d'autres items similaires à celui-ci pour créer une échelle appelée *Contingent Self Worth Scale* (DiBartolo et al., 2004), soit *Échelle de valeur personnelle contingente*. Cette échelle est associée à des niveaux élevés de dépression (échantillon étudiant; Sturman et al., 2008), alors que la nouvelle échelle de standards personnels épurée (sans l'item problématique qui a été retiré) afficherait des patrons de corrélation plus adaptés (échantillon étudiant; DiBartolo et al., 2004).

En ce sens, les auteurs estiment que l'inconstance des résultats des SP serait due, entre autres, à une « contamination » par des items liés à la contingence de la valeur personnelle (DiBartolo et al., 2004). Cette tendance à mesurer sa valeur personnelle en fonction de l'atteinte de standards de performance serait au cœur du perfectionnisme (Burns, 1980; Cox et al., 2002; Greenspon, 2000; Hall et al., 2012; Hill et al., 2011; McArdle, 2008;

Pacht, 1984). Selon l'hypothèse de susceptibilité différentielle, en contexte d'échec et d'adversité, la dimension des SP agirait comme une vulnérabilité. Plus précisément, si le perfectionniste associe sa performance à sa valeur personnelle, un échec nuira à la perception de sa valeur personnelle, ce qui affectera ensuite son bien-être psychologique (Burka & Yuen, 2008; Hewitt & Flett, 1993; Sturman et al., 2008).

Plus encore, dans le modèle de la thérapie cognitivo-comportementale pour le perfectionnisme (TCC-P; Shafran et al., 2002), l'aspect pathologique du perfectionnisme est attribué à la dépendance excessive de l'évaluation de soi vis-à-vis de l'atteinte de standards. Ainsi, les traitements en TCC visent à réduire cette dépendance (Shafran et al., 2023). Cela dit, en ayant une conception plus saine de la poursuite de hauts standards, les excellencistes auraient moins tendance à juger leur valeur personnelle en fonction de leur performance.

Pensée dichotomique

La pensée blanc ou noir est un aspect du perfectionnisme largement décrit dans la littérature. Il s'agit d'une vision dichotomique de soi et de la performance : soit je suis parfait, soit je suis mauvais; soit j'ai réussi, soit j'ai échoué (Beck, 1976; Burns, 1980; Greenspon, 2000; Hamachek, 1978; Missildine, 1963; Pacht, 1984). Cette rigidité extrême dans l'évaluation de la performance serait un des facteurs de maintien du perfectionnisme clinique, soit le standard est atteint, soit il ne l'est pas, et ceci, sans qu'il y ait de zone grise (Shafran et al., 2002). Et pour cause, un des objectifs de certains traitements pour le

perfectionnisme consiste notamment à amener le client à « passer d'un monde dichotomique à un monde nuancé » (Delor et al., 2019, p. 20). Il est même étonnant de voir que certaines échelles ne capturent pas cet aspect qui est pourtant au cœur des conceptions théoriques du perfectionnisme (Blasberg et al., 2016). Donc, même si les théories et les interventions cliniques en parlent passablement, la pensée dichotomique est moins étudiée empiriquement. Pourtant, des liens ont été observés entre la pensée dichotomique et le perfectionnisme, et notamment avec les SP (Oshio, 2009; Stairs et al., 2012).

Par ailleurs, contrairement à la pensée dichotomique typique du perfectionniste, il est possible de penser qu'un excellenciste, dans la conception de Gaudreau (2019) d'un individu flexible, serait capable d'avoir une vision plus nuancée de soi et de la performance qui se caractériserait par une aptitude à apprécier toute progression incrémentale en direction du standard établi et une flexibilité dans l'évaluation de sa performance (Hall et al., 2012).

Autocompassion

Les perfectionnistes sont sévèrement autocritiques, excessivement exigeants envers eux-mêmes et frustrés par leur inhabileté à atteindre leurs standards (Blankstein & Dunkley, 2002; Blatt & Zuroff, 1992; Carver et al., 1988). L'autocritique a été associée, entre autres, à des plus hauts niveaux de détresse (Santor et al., 1997), ainsi qu'à la sévérité de la dépression dans un échantillon clinique (Riley & McCranie, 1990).

Des études menées sur des échantillons cliniques et non cliniques (composés généralement d'étudiants) rapportent des corrélations entre l'autocritique et les SP, allant de $r = 0,29$ à $r = 0,52$ (Enns & Cox, 1999; Frost et al., 1990; Hewitt et al., 1991; Hewitt & Flett, 1990, 1991; Thompson & Zuroff, 2004). Dans le modèle du perfectionnisme clinique (Shafran et al., 2002), l'autocritique y figure comme facteur de maintien. Dans le domaine du sport, même en contrôlant pour la variance commune avec les PP, les SP conservent leur corrélation positive avec l'autocritique (Hill et al., 2020). Bien que le lien entre la tendance autocritique et le perfectionnisme soit bien établi, il devient intéressant de considérer un construit connexe qui est plus large, mais qui comprend l'autocritique sévère, soit l'autocompassion.

L'autocompassion se définit comme une tendance à être ouvert et ému par ses propres souffrances, une aptitude à ressentir des sentiments de bienveillance et de gentillesse envers soi, l'adoption d'une attitude compréhensive et de non-jugement face à ses propres échecs et défauts, et par la reconnaissance que sa propre expérience, notamment le fait d'être imparfait et de rencontrer des difficultés (Hiçdurmaz, 2017), fait partie de l'expérience humaine commune (Neff, 2003). L'autocompassion est associée à plusieurs variables d'ajustement psychologique telles que le bien-être, la satisfaction avec la vie, le bonheur, l'autodétermination, ainsi que l'intégration, l'ajustement et la performance académique (Barritt, 2018; Umandap & Teh, 2020). Un des traitements adressant le perfectionnisme et l'autocritique, soit la thérapie fondée sur la compassion, consiste

notamment à développer cette capacité à l'autocompassion (Gilbert, 2010; Hewitt et al., 2017) étant donné que c'est une habileté qui leur fait défaut (Flett & Hewitt, 2020).

Étonnamment, même si théoriquement tout semble unir ces construits, peu d'études ont ciblé les SP et l'autocompassion. Celles qui s'y sont penchées ont trouvé des corrélations de $r = -0,18$ à $r = -0,28$ (échantillons d'étudiants et d'étudiants-athlètes; Hiçdurmaz, 2017; Mosewich et al., 2011; Stoeber et al., 2020). Il est à noter que les corrélations entre la sous-échelle des SP de la *Almost Perfect Scale-Revised* (APS-R; Slaney et al., 2001) et l'autocompassion sont, contrairement aux autres échelles dites « traditionnelles », soit non significatives, soit positives (échantillon clinique et non-clinique; Abdollahi et al., 2020; Neff, 2003). Le postulat du caractère adaptatif des SP a par ailleurs été en partie basé sur des études menées avec cette échelle. Cette échelle présente un patron de corrélation beaucoup plus « sain » que les autres échelles de perfectionnisme, mais la lecture des items indique qu'on ne parle jamais de perfectionnisme, mais plutôt de recherche d'excellence (Blasberg et al., 2016; Stairs et al., 2012).

Compte tenu de la théorie entourant l'autocompassion, l'excellenciste, étant donné ses standards de performance réalistes et un patron d'efforts raisonnable et flexible, devrait faire preuve de plus d'autocompassion face à ses échecs et ses faiblesses que le perfectionniste.

Flexibilité psychologique

La rigidité, ou encore le manque de flexibilité, est un élément récurrent dans les conceptions théoriques du perfectionnisme. La flexibilité possède diverses définitions dans la littérature. Cherry et ses collègues (2021), dans une tentative d'offrir une définition unifiée, proposent de considérer trois composantes : (1) la capacité à composer avec des interférences et la détresse; (2) le passage à l'action dans ce contexte; et (3) une prise d'action adaptée aux demandes situationnelles et facilitant la poursuite d'un objectif. De façon plus précise, la flexibilité psychologique se définit comme l'aptitude à composer avec diverses exigences situationnelles et à mobiliser des ressources psychologiques, et ce, afin d'adopter une perspective différente et composer avec des désirs et besoins concurrents (Kashdan, 2010). La flexibilité psychologique est associée à divers indicateurs d'adaptation tels que la santé physique, la qualité de vie et un fonctionnement social sain (Bordeleau, 2023; Kashdan, 2010). Une étude pionnière sur les SP et la flexibilité, menée auprès d'un échantillon d'étudiants, rapporte des corrélations négatives ($r = -0,43$; Ferrari & Mautz, 1997), amenant les chercheurs à conclure que le perfectionniste serait inflexible, et ce, autant dans les objectifs qu'il se fixe que dans les moyens utilisés pour les atteindre. Cette conclusion a été supportée par des auteurs subséquents et fait partie de la conception du perfectionnisme clinique (Shafran et al., 2002, 2023; Shafran & Mansell, 2001).

Il existe cependant peu d'études investiguant les liens entre les SP et la flexibilité. Ces études rapportent généralement des corrélations négatives (p. ex., Hayatbini et

al., 2021; échantillon de la population générale), alors que certaines rapportent aussi des corrélations positives (échantillon étudiant; Gnilka et al., 2012). Toutefois, en examinant ces études de plus près, on constate qu'elles ont fait usage de la-sous échelle SP de l'APS-R, qui a été soupçonnée de mesurer un construit se rapprochant plus de l'excellencisme que du perfectionnisme, semant le doute sur ces résultats. Plus encore, le MEP suggère que l'excellenciste, contrairement au perfectionniste, serait flexible dans sa recherche de hauts standards. C'est l'hypothèse qui est proposée ici, c'est-à-dire qu'un excellenciste ferait preuve de plus de flexibilité psychologique qu'un perfectionniste.

Sentiment d'incomplétude

Le perfectionniste aurait de la difficulté à savoir quand se désengager d'une tâche (Feather, 1989; Flett & Hewitt, 2006). Il ne saurait juger s'il a complété la tâche de manière satisfaisante et persisterait dans celle-ci de façon obsessionnelle (Hall et al., 2012). Shafran (2024) identifie le raisonnement émotionnel comme un des biais à l'œuvre dans le perfectionnisme. Il consiste à baser son jugement sur son expérience émotionnelle, à savoir que si une tâche n'est pas « ressentie » comme étant terminée, alors l'individu la considère inachevée. Cette conception fait écho à celle du perfectionniste décrit par Gaudreau (2019) : un patron de poursuite d'objectifs rigides et acharnés et qui pourrait même être contre-productif (Gaudreau, 2019). Des chercheurs ont fait le lien entre l'impression d'incomplétude du perfectionniste et le phénomène similaire ressenti par les individus souffrant du trouble obsessionnel-compulsif, qui mène à une compulsion. Ils appellent ce phénomène « sentiment d'incomplétude » (Janet & Raymond, 1903;

Summerfeldt et al., 2002). Il s'agirait d'un sentiment d'imperfection accompagné d'une impression que des actions ou des intentions n'auraient pas été complètement achevées (Summerfeldt et al., 1998, cité dans Summerfeldt et al., 2002). À notre connaissance, le lien entre le perfectionnisme et le sentiment d'incomplétude n'a été formellement étudié qu'une fois, et les résultats ont indiqué une corrélation de 0,55 entre les SP et ce dernier (échantillon étudiant; Pietrefesa & Coles, 2008). D'autres études, portant sur un concept similaire au sentiment d'incomplétude, soit les *Not Just Right Experiences* (NJRE), ont également trouvé des corrélations avec le perfectionnisme (échantillon étudiant; Coles et al., 2003; Irwin & Jones, 2017) et l'impératif perçu de devoir atteindre la perfection chez le perfectionniste.

Le perfectionniste pourrait donc être motivé par ce malaise intérieur, ce sentiment d'incomplétude (Summerfeldt et al., 2002). Dans ce contexte, il est proposé que l'excellenciste, notamment en raison de ses standards plus réalistes et non-idéalisés, risque moins de ressentir ce sentiment d'incomplétude.

En somme, le but de cette étude est de comparer les excellencistes aux perfectionnistes pour enrichir les connaissances portant sur le concept d'excellencisme en tentant de le distinguer empiriquement du perfectionnisme à l'aide des cinq variables présentées plus haut. De manière exploratoire, l'étude vise aussi à déterminer si certaines variables permettent de distinguer les excellencistes des personnes qui ne recherchent ni l'excellence, ni la perfection et à déterminer si l'excellencisme pourrait même présenter

une plus-value au niveau des processus psychologiques qui sont associés à un bon fonctionnement psychologique.

Hypothèses

Des hypothèses sont émises à l'effet que les excellencistes, comparés aux perfectionnistes, auraient moins tendance à associer leur valeur personnelle à l'activité ou au succès et à présenter une pensée dichotomique. Ils auraient plus tendance à l'autocompassion et à être flexibles psychologiquement, et ils seraient moins portés à ressentir un sentiment d'incomplétude.

Méthode

Participants

L'échantillon initial était composé de 347 participants de la population générale. Après avoir retiré les participants n'ayant pas répondu à 4 questionnaires ou plus (sur un total de 7) incluant le SCOPE, l'échantillon a été réduit à 275 participants. Toutefois, seulement 189 participants ont indiqué leur âge ($M = 42,35$ ans; $ÉT = 14,19$) et leur sexe (37 % d'hommes). En raison d'un problème de programmation survenu au début de l'étude, il n'a pas été possible d'obtenir ces informations pour les autres participants, bien qu'ils aient été recrutés selon la même procédure. Les données sociodémographiques figurent dans le Tableau 1.

Tableau 1*Données sociodémographiques*

Caractéristiques	<i>n</i>	%	<i>M</i>	Écart-Type
Sexe				
Homme	71	37		
Femme	120	63		
Âge			42,32	14,2
Revenu				
19 999 \$ et moins	38	14		
20 000 à 39 999 \$	41	15		
40 000 à 59 999 \$	44	16		
60 000 à 79 999 \$	26	10		
80 000 à 99 999 \$	25	9		
100 000 \$ et plus	17	6		
Niveau de scolarité				
Aucun diplôme	33	14		
Pré-universitaire	80	35		
Universitaire	116	51		
Statut civil				
Célibataire	77			
Conjoint·e de fait	62			
Marié·e	35			
Divorcé·e	16			
Veuf·ve	1			

Les participants étaient âgés de 18 à 77 ans et présentaient une diversité en termes de la répartition du revenu annuel (0 à plus de 100 000 \$ par année), de domaines d'études et de travail, du niveau de scolarité (d'aucun diplôme à post-doctorat) et du statut civil

(célibataire, conjoint·e, marié·e et divorcé·e). L'échantillon était composé d'Européens francophones (Français, Belges et Suisses) et de Canadiens français.

Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), dont le numéro de certificat est CERPPE-22-06-07.07.

Déroulement

L'étude a été diffusée sur les réseaux sociaux à partir d'une publication Facebook sur la page « Perfectionnisme UQTR », appartenant au Laboratoire sur l'anxiété et le perfectionnisme de l'UQTR. De la publicité a aussi été achetée auprès de Facebook pour promouvoir l'annonce.

L'annonce indiquait qu'un projet de recherche cherchait à comprendre les liens entre le perfectionnisme, les traits de personnalité et le fonctionnement. Le terme « excellencisme » n'a pas été mentionné afin de ne pas influencer les résultats. Les participants intéressés étaient invités à cliquer sur un lien Web (*Survey Monkey*) où ils pouvaient compléter les questionnaires après avoir lu le formulaire de consentement et consenti librement à participer à l'étude. Ils étaient également informés que leurs données seraient anonymes. Cinq cartes cadeaux d'une valeur de 25 \$ chacune ont été tirées au sort parmi les participants.

Un suivi des participants de la première phase de recrutement sur le système de publicité de Facebook a permis de constater que la majorité (~90 %) des répondants et des personnes qui ont réagi à l'étude étaient de sexe féminin. Une seconde annonce, mettant de l'avant un visuel présentant des hommes en situation de performance, a été publiée sur la même page Facebook, ciblant un public uniquement masculin. Les deux annonces ont été simultanément promues pour s'assurer d'avoir un nombre suffisant d'hommes jusqu'à la fin du recrutement. Le recrutement a débuté en septembre 2022 et s'est terminé en juin 2023.

Instruments de mesure

Après avoir lu les informations portant sur le projet d'étude et avoir consenti à y participer, les participants ont complété un questionnaire sociodémographique sur leurs renseignements personnels d'ordre général : sexe à la naissance, âge, niveau d'études, statut civil, domaine d'études ou d'emploi et salaire annuel. Ils devaient ensuite répondre aux questionnaires énumérés dans les sections suivantes.

Échelle de perfectionnisme et d'excellencisme (SCOPE; Gaudreau, 2019)

Cette échelle permet de mesurer l'excellencisme (11 items; $\omega = 0,956$) et le perfectionnisme (11 items; $\omega = 0,973$). Elle contient un total de 22 items. Un exemple d'item pour l'excellencisme est « En général, dans la vie, mon but est d'avoir de très bonnes performances ». Le perfectionnisme est présenté ainsi : « En général, dans la vie, mon but est d'avoir des performances parfaites ». Pour chaque item, le participant répond

à l'aide d'une échelle de type Likert à 7 points. La validité de l'échelle originale en anglais a été démontrée (Gaudreau et al., 2022). La version française (Gaudreau et al., 2020) obtenue par rétro-translation (Vallerand, 1989) a été utilisée dans le cadre de cet essai. Dans le présent échantillon, les indices de fidélité obtenus sont les suivants : Excellencisme ($\alpha = 0,93$; $\omega = 0,93$); Perfectionnisme ($\alpha = 0,97$; $\omega = 0,97$).

Contingent Self-Worth Scale (Échelle de valeur personnelle contingente; DiBartolo et al., 2004)

Cette échelle permet de mesurer la contingence de la valeur personnelle à la performance chez un individu. Elle contient sept affirmations mesurées à l'aide d'une échelle de Likert à 7 points. L'instrument est composé de deux sous-échelles : (1) *Activity-Based Self-Worth* ($\alpha = 0,66$), en français « *Valeur personnelle contingente à l'activité (VPC-Activité)* », mesurant la tendance d'un individu à faire dépendre sa valeur personnelle du fait d'être en action vers un but (« Il semble que je doive toujours œuvrer à l'atteinte d'un but ou d'un accomplissement pour me sentir bien »); et (2) *Success-Based Self-Worth* ($\alpha = 0,71$), en français « *Valeur personnelle contingente au succès (VPC-Succès)* », mesurant la tendance d'un individu à faire dépendre sa valeur personnelle de l'atteinte d'objectifs (« Je me considère habituellement comme une personne ayant de la valeur, mais si je fais mal une chose, je peux me sentir sans valeur »). À l'instar des études ayant fait usage de cet instrument, le score des deux sous-échelles sera utilisé ici. Il dispose d'une bonne validité convergente (DiBartolo et al., 2004, 2008). Disponible en anglais seulement, l'échelle a été traduite en français par trois personnes, jusqu'à aboutir à une version convenant aux trois parties. Celle-ci a par la suite été soumise à une traductrice

agrée. Dans le présent échantillon, les indices de fidélité (VPC-Activité : $\alpha = 0,71$; $\omega = 0,72$; VPC-Succès : $\alpha = 0,67$; $\omega = 0,67$) sont similaires aux sous-échelles originales anglaises.

Incompleteness subscale (Sous-échelle d'incomplétude; Summerfeldt et al., 2001)

Il s'agit de la sous-échelle du questionnaire *Obsessive-Compulsive Trait Core Dimensions* (Summerfeldt et al., 2001). La sous-échelle d'incomplétude permet de mesurer la fréquence de l'expérience du sentiment d'incomplétude. L'échelle est composée de 10 affirmations avec une échelle de réponses Likert à 5 points. Elle contient des items tels que « Je ressens le besoin de refaire ou prolonger des activités ou des tâches jusqu'à ce qu'elles me semblent "juste comme il faut" ». Le questionnaire original dispose d'une bonne validité convergente (Pietrefesa & Coles, 2008; Summerfeldt et al., 2001). La version française traduite (Belayachi et al., n.d., cité dans Boulin, 2015) utilisée dans le présent échantillon présente de bons indices de fidélité ($\alpha = 0,88$; $\omega = 0,88$).

Dichotomous Thinking Inventory (Inventaire de pensée dichotomique; Oshio, 2009)

Ce questionnaire mesure la tendance d'un individu à avoir un style de pensée dichotomique (blanc ou noir) à l'aide de trois sous-échelles : (1) « Préférence pour la dichotomie » ($\alpha = 0,81$; p. ex., « Mieux vaut si je sais clairement ce que j'aime et ce que je n'aime pas »); (2) « Croyances dichotomiques » ($\alpha = 0,74$; p. ex., « Dans ce monde, il n'y a que des "gagnants" et des "perdants" »); et (3) « Raisonnement gain/perte » ($\alpha = 0,75$; p. ex., « J'aime pouvoir différencier ce qui est sécuritaire de ce qui ne l'est

pas. ») L'inventaire est composé de 15 affirmations, avec choix de réponses Likert à 6 points, allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Fortement en accord* (6). La cohérence interne totale est de $\alpha = 0,84$ et la validité est considérée acceptable, bien que nécessitant plus d'études (Oshio, 2009). Le questionnaire original est en japonais. Cet inventaire a été traduit en français en consultant simultanément la version japonaise et la version anglaise. Une proche du premier auteur ayant un excellent niveau en anglais et un bon niveau oral et écrit du japonais a contribué à la traduction de l'échelle. Le tout a été révisé par une traductrice anglais-français agréée. Les indices de fidélité obtenus pour le score total dans le présent échantillon ($\alpha = 0,85$; $\omega = 0,86$) sont similaires à la version japonaise originale.

Échelle d'autocompassion (Kotsou & Leys, 2016)

Il s'agit d'une traduction française de l'échelle originale de Neff (2003). Cette version francophone présente une validité convergente satisfaisante et une excellente cohérence interne ($\alpha = 0,94$; Kotsou & Leys, 2016) . Cette échelle comporte six sous-échelles : (1) « Autobienvieillance » ($\alpha = 0,88$); (2) « Autojugement » ($\alpha = 0,85$); (3) « Commune humanité » ($\alpha = 0,74$); (4) « Isolement » ($\alpha = 0,79$); (5) « Mindfulness » ($\alpha = 0,81$); et (6) « Sur-identification » ($\alpha = 0,77$). Elle contient au total 26 affirmations, avec choix de réponses Likert à 5 points. Contrairement à Neff qui suggère l'utilisation d'un score global unifactoriel d'autocompassion, des auteurs soutiennent que le questionnaire serait bifactoriel (Fung et al., 2021; Kumlander et al., 2018). Dans cette étude, le facteur « Autocompassion » sera calculé avec les sous-échelles « Autobienvieillance », « Commune humanité » et « Mindfulness ». Le facteur « Manque de bienveillance envers

soi » (« Froideur ») sera calculé avec les sous-échelles « Autojugement », « Suridentification » et « Isolement ». Dans le présent échantillon, les indices de fidélité sont excellents : Autocompassion ($\alpha = 0,92$; $\omega = 0,92$); Froideur ($\alpha = 0,91$; $\omega = 0,91$).

Personalized Psychological Flexibility Index (Indice de flexibilité psychologique; Kashdan et al., 2020)

Les auteurs de cette mesure définissent la flexibilité psychologique comme l'habileté à poursuivre ses objectifs malgré la présence de détresse et/ou d'obstacles (Kashdan et al., 2020). Le questionnaire est constitué de trois sous-échelles : (1) « Évitement », mesurant la tendance à fuir les pensées ou émotions indésirables associées à la poursuite d'un but; (2) « Acceptation », mesurant la tendance à prendre conscience et à accepter les émotions désagréables associées à la poursuite d'un but; et (3) « Exploitation », mesurant la tendance à utiliser les émotions désagréables comme motivateur à l'atteinte d'un but. Le questionnaire comprend 15 affirmations, avec choix de réponses Likert à 5 points. La cohérence interne pour l'échelle totale va de $\alpha = 0,77$ à $\alpha = 0,87$ (selon l'échantillon, Kashdan et al., 2020). Dans la présente étude, soit la version française (Douilliez et al., 2022), les sous-échelles « Évitement » ($\alpha = 0,88$; $\omega = 0,88$) et « Acceptation » ($\alpha = 0,81$; $\omega = 0,81$) ont de bons indices de cohérence interne à l'exception de l'échelle « Exploitation » ($\alpha = 0,62$; $\omega = 0,63$). Pour cette raison, cette sous-échelle ne sera pas utilisée.

Un questionnaire supplémentaire mesurant l'acceptation inconditionnelle de soi (Chamberlain & Haaga, 2001) avait été inclus dans la batterie de questionnaires

mentionnée ci-dessus. Il n'a cependant pas été considéré dans les analyses par souci de parcimonie.

Plan d'analyses

Pour répondre à la question de recherche, le plan d'analyses suggéré par Gaudreau et ses collègues (2021) a été appliqué. Une régression multiple multivariée a été effectuée avec les variables indépendantes (excellencisme et perfectionnisme), entrées comme prédicteurs des cinq variables dépendantes à l'étude.

Par la suite, à l'instar de la méthodologie de Gaudreau et ses collaborateurs (2021), les ordonnées à l'origine, bêtas non-standardisés et écart-types (ÉT) des variables indépendantes ont été utilisés afin de prédire les scores hypothétiques des participants sur les variables dépendantes. Trois groupes de participants ont été créés : (1) Les individus ne recherchant ni l'excellence, ni la perfection (N; -1ÉT de l'excellencisme et du perfectionnisme); (2) les individus qui poursuivent l'excellence, mais non la perfection, appelés « Excellencistes » (E; +1ÉT de l'excellencisme et -1ÉT du perfectionnisme); et (3) les individus qui poursuivent la perfection au-delà de l'excellence, appelés « Perfectionnistes » (P; +1ÉT de l'excellencisme et du perfectionnisme).

Tel qu'indiqué par Gaudreau et ses collaborateurs (2021), les participants ne sont pas réellement séparés en trois groupes selon leurs scores d'excellencisme et de perfectionnisme et les inférences effectuées sont basées sur les résultats de la régression

multiple multivariée. Cette méthode est avantageuse, car elle permet d'obtenir des valeurs prédites sur la base de la régression et non sur la création de groupes artificiels. En ce sens, elle permet de maintenir une puissance statistique tout en évitant d'obtenir des résultats non-réplicables avec d'autres échantillons (Goulet-Pelletier et al., 2022). Finalement, des comparaisons des tailles d'effet ont été réalisées.

La régression multiple multivariée a été effectuée sur *SPSS AMOS*, en adaptant la syntaxe *MPlus* fournie par Gaudreau et ses collègues (2021).

Résultats

Analyses préliminaires

La répartition des participants dans les boîtes à moustaches et la distance de Mahalanobis ont mis en évidence 3 cas aberrants sur 275, soit plus précisément deux participants ayant répondu de manière linéaire à toutes les questions (*straightlining*) et un participant avec une distance de Mahalanobis inférieure à 0,001. Ces trois participants ont été retirés des analyses.

L'échantillon final comptait donc 272 participants. Les postulats de base des analyses multivariées ont été vérifiés. Les données manquantes représentaient moins de 5 % des données de l'échantillon, qui consistaient en des personnes ayant quitté la page Web du questionnaire. Les données manquantes ont été comblées à l'aide de l'imputation par régression sur *AMOS*.

Les moyennes, écart-types et corrélations sont présentés dans le Tableau 2. À l'instar des autres études (Gaudreau et al., 2021, 2022), on observe une forte corrélation entre le perfectionnisme et l'excellencisme ($r = 0,69$, $p < 0,01$), en accord avec l'idée que ces construits sont empiriquement liés, mais conceptuellement distincts (Goulet-Pelletier et al., 2022). Les huit variables dépendantes étaient toutes significativement corrélées avec l'excellencisme et le perfectionnisme, à l'exception de la flexibilité psychologique et l'autocompassion qui n'étaient pas fortement associées à l'excellencisme. De plus, les variables dépendantes étaient toutes intercorrélées, à l'exception de la flexibilité psychologique avec la VPC-Activité et la pensée dichotomique.

Régression multiple multivariée

Le Tableau 3 présente les résultats de la régression multiple multivariée. L'excellencisme prédit significativement et positivement la variance de la VPC-Activité, du sentiment d'incomplétude et de l'autocompassion. Il prédit aussi significativement et négativement la variance de la sous-échelle « Évitement » du questionnaire de flexibilité. Le perfectionnisme, quant à lui, prédit significativement et positivement la variance des variables suivantes : VPC-Succès, VPC-Activité, sentiment d'incomplétude, pensée dichotomique, froideur et sous-échelle « Évitement ». Le perfectionnisme est également lié significativement et négativement à l'autocompassion et à la sous-échelle « Acceptation » du questionnaire de flexibilité. De plus, les excellencistes se distinguent des perfectionnistes sur toutes les variables prédites, avec des tailles d'effet moyennes à très grandes.

Tableau 2*Statistiques descriptives et corrélations*

	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Excellencisme	4,87	1,08	–									
2. Perfectionnisme	3,52	1,54	0,69**	–								
3. VPC-Succès	4,37	1,32	0,31**	0,39**	–							
4. VPC-Activité	4,28	1,38	0,57**	0,48**	0,53**	–						
5. Sentiment d'incomplétude	2,37	0,71	0,47**	0,58**	0,44**	0,53**	–					
6. Pensée dichotomique	3,85	0,74	0,20**	0,40**	0,17**	0,23**	0,45**	–				
7. Autocompassion	3,05	0,80	-0,01	-0,20**	-0,47**	-0,31**	-0,30**	-0,17**	–			
8. Froideur	3,49	0,86	0,25**	0,42**	0,63**	0,50**	0,53**	0,29**	-0,72**	–		
9. Flexibilité-Évitement	2,47	1,02	0,04	0,23**	0,24**	0,23**	0,26**	0,13*	-0,39**	0,44**	–	
10. Flexibilité-Acceptation	3,39	0,77	-0,06	-0,28**	-0,28**	-0,17**	-0,14*	-0,20**	0,51**	-0,43**	-0,47**	–

Note. $N = 272$.* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Tableau 3

Résultats de la régression multiple multivariée

Variables dépendantes	Intercept	Excellencisme			Perfectionnisme			R ²
		<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	
VPC-Succès	4,37	0,09	0,11	0,08	0,29	0,08	0,34**	0,16
VPC-Activité	4,29	0,58	0,09	0,45**	0,15	0,07	0,17*	0,34
Sentiment d'incomplétude	2,37	0,09	0,04	0,13*	0,23	0,03	0,49**	0,34
Pensée dichotomique	3,85	-0,10	0,06	-0,15	0,24	0,04	0,50**	0,17
Autocompassion	3,05	0,18	0,06	0,25**	-0,19	0,04	-0,38**	0,07
Froideur	3,50	-0,07	0,06	-0,08	0,27	0,04	0,48**	0,18
Flexibilité-Évitement	2,47	-0,23	0,07	-0,24**	0,27	0,05	0,40**	0,09
Flexibilité-Acception	3,40	0,19	0,06	0,26**	-0,23	0,04	-0,46**	0,12

	Taille d'effet <i>d</i> de Cohen		
	E vs N	P vs E	P vs N
VPC-Succès	0,15	0,68**	0,83**
VPC-Activité	0,91**	0,33*	1,24**
Sentiment d'incomplétude	0,26*	0,97**	1,23**
Pensée dichotomique	-0,29*	1,01**	0,72**
Autocompassion	0,49**	-0,75**	-0,26
Froideur	-0,17	0,95**	0,79**
Flexibilité-Évitement	-0,48**	0,80**	0,32*
Flexibilité-Acception	0,52**	-0,93**	-0,41*

Note. *N* = 272. E = Excellencistes. P = Perfectionnistes. N = Gens qui ne recherchent ni l'excellence ni la perfection.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

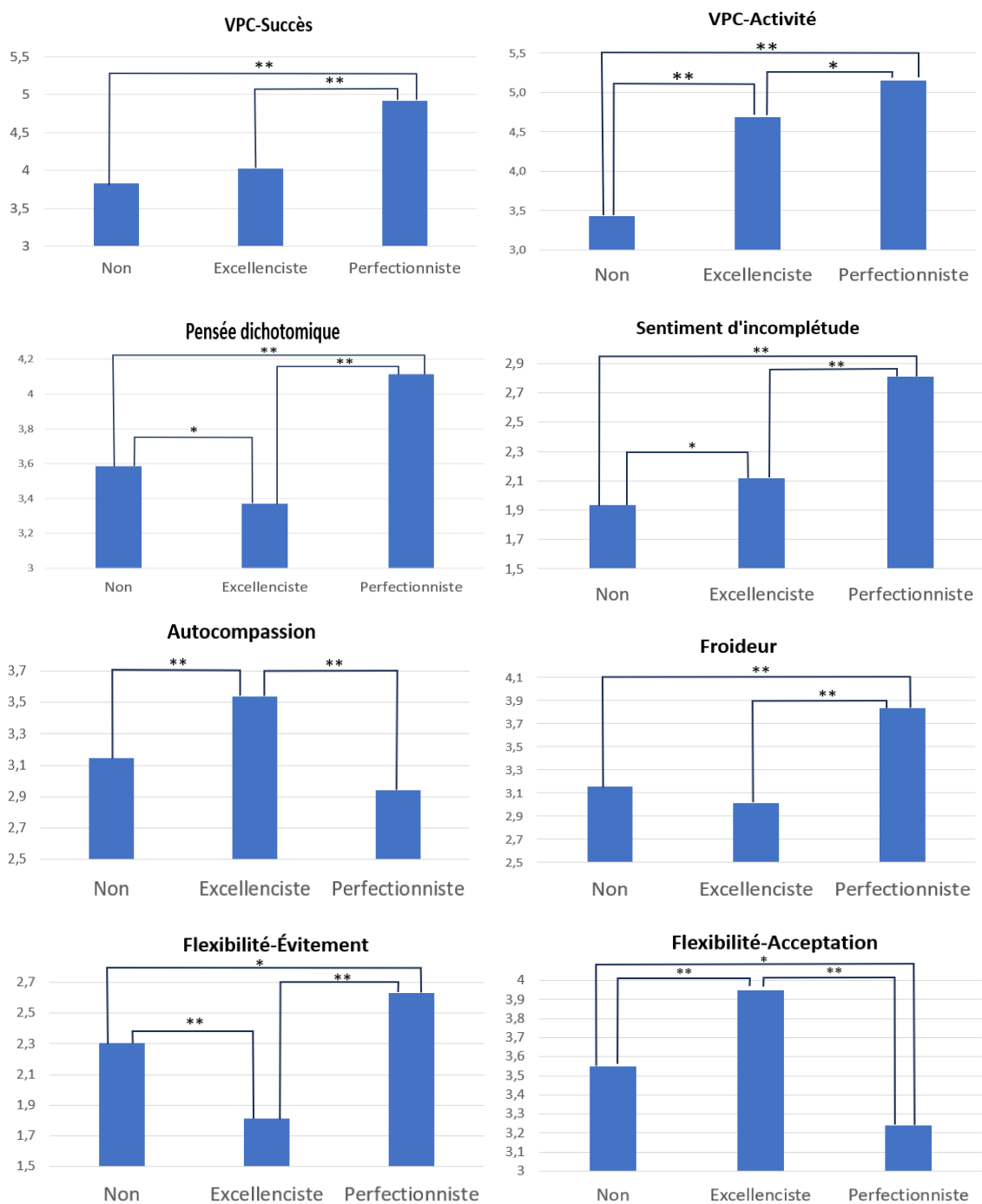
Plus précisément, les analyses révèlent que les excellencistes, par rapport aux perfectionnistes, rapportent des scores significativement plus faibles en ce qui concerne l'association entre VPC-Activité et VPC-Succès, la pensée dichotomique, le sentiment d'incomplétude et la froideur. À l'inverse, ils présentent des scores plus élevés d'autocompassion et de flexibilité psychologique.

En ce qui concerne l'objectif exploratoire, les excellencistes se distinguent des personnes qui ne visent ni l'excellence ni la perfection sur toutes les variables, à l'exception de la VPC-Succès et de la froideur, et avec des tailles d'effet petites à grandes. Plus précisément, les excellencistes présentent des scores plus élevés en ce qui concerne l'association entre VPC-Activité, le sentiment d'incomplétude, l'autocompassion, ainsi que la composante « Acceptation » de la flexibilité psychologique. À l'inverse, ils obtiennent des scores plus faibles en pensée dichotomique et sur la composante « Évitement » de la flexibilité psychologique.

La Figure 1 présente sous forme d'histogrammes les comparaisons des scores prédits pour chacun des trois groupes hypothétiques. En ce qui concerne l'objectif exploratoire, les excellencistes se distinguent des personnes qui ne visent ni l'excellence ni la perfection sur toutes les variables, à l'exception de la VPC-Succès et la froideur, et avec des tailles d'effet petites à grandes.

Figure 1

Valeurs prédites pour des gens qui ne poursuivent ni l'excellence ni la perfection (Non) et pour des excellencistes et des perfectionnistes



Note. * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Discussion

Le développement et la publication du MEP et du SCOPE a permis d'ouvrir la voie à l'étude empirique de l'excellencisme comme concept distinct du perfectionnisme. S'inscrivant dans l'agenda de recherche mis de l'avant par Gaudreau (2019), le but de cet étude était d'identifier des processus psychologiques permettant la distinction entre la recherche de la perfection et la recherche de l'excellence. Ce faisant, les hypothèses initiales ont été confirmées. Étant donné que l'excellencisme et le perfectionnisme présentent des relations statistiquement différentes avec toutes les variables ciblées, les résultats seront discutés en examinant les différences qui ressortent lorsque les trois groupes hypothétiques sont comparés entre eux sur ces mêmes variables.

Excellencistes vs perfectionnistes

Comparativement aux perfectionnistes, les excellencistes auraient moins tendance à définir leur valeur personnelle par le succès. Ceci est cohérent avec la proposition clinique de Shafran et ses collègues (2002), qui souligne la dépendance excessive de la valeur personnelle des perfectionnistes à l'autoévaluation de l'atteinte de leurs standards. Hill et ses collaborateurs (2011) suggèrent que cette valeur personnelle contingente peut amener le perfectionniste à utiliser des stratégies, telles que l'évitement ou l'autosabotage, afin de protéger sa valeur personnelle dans des situations où il anticipe un échec (p. ex., choisir d'écouter de la musique nuisant à leur performance; Doebler et al., 2000; Hobden & Pliner, 1995), ce qui amène ultimement des difficultés d'apprentissage et de performance (Hill et al., 2011). Or, la présente étude suggère que cette contingence est moins saillante

chez les excellencistes et qu'elle pourrait s'expliquer par le fait que ces derniers craignent moins l'échec, car celui-ci ne représenterait pas une menace pour leur estime personnelle. Ceci est d'ailleurs suggéré par les résultats de Gaudreau et ses collaborateurs (2021). En effet, dans les domaines sportifs et académiques, les excellencistes auraient une peur de l'échec significativement moins élevée que les perfectionnistes, mais toutefois comparable aux gens ne recherchant ni l'excellence ni la perfection. Ainsi, l'échec dans un contexte de pression de performance pourra amener le perfectionniste à se juger sévèrement et s'autocritiquer, rendant encore moins susceptible l'acceptation. Ce sentiment moins élevé d'autocompassion des perfectionnistes comparativement aux excellencistes corrobore les travaux récents menés par With et ses collègues (2024).

Les résultats démontrent aussi que les perfectionnistes vivent plus fréquemment un sentiment d'incomplétude que les excellencistes. Le MEP stipule que l'excellenciste vise un standard suffisamment élevé, l'atteint, et en est satisfait alors que le perfectionniste poursuit inlassablement ses efforts dans l'espoir d'atteindre des objectifs élusifs (Gaudreau & Schellenberg, 2024). Cette idée des critères flous et difficiles à opérationnaliser semble s'approcher du sentiment d'incomplétude vécu par les personnes souffrant d'obsessions-compulsions (Coles et al., 2003). Ces critères flous ressemblent aussi au raisonnement émotionnel des perfectionnistes proposé par Shafran (2024) via lequel un ressenti interne flou détermine si la tâche a été complétée ou non. La personne doit persévérer si elle ressent subjectivement que la tâche n'a pas été accomplie. Une partie du traitement cognitivo-comportemental pour le perfectionnisme suggère d'ailleurs

d'amener l'individu à établir des critères de performance à atteindre plus objectifs. Dans le même ordre d'idées, des auteurs affirment que la perfection est éminemment subjective et l'excellence plus objective (Molnar et al., 2023). Molnar et ses collaborateurs (2023) suggèrent que le perfectionnisme, au-delà d'une recherche de la perfection, est un besoin impérieux d'être parfait. Il serait intéressant d'effectuer davantage d'études qualitatives portant sur les buts des perfectionnistes et des excellencistes pour mieux comprendre comment se manifeste ce désir d'exceller/être parfait, cognitivement et affectivement, ou encore comment l'excellenciste/perfectionniste sait ou sent que l'excellence ou la perfection a été atteinte.

Par ailleurs, la présente étude démontre que les perfectionnistes présentent une pensée plus dichotomique que les excellencistes, selon laquelle la tâche est soit réussie ou échouée. Cette tendance à la pensée dichotomique pourrait agir de pair avec le sentiment d'incomplétude et résulterait en une persévération obsessionnelle dans le but de dissiper le sentiment d'incomplétude. Au coût de grands efforts et de détresse, le perfectionniste pourrait ressentir un sentiment de complétude lorsque les standards rigides sont atteints. Ce sentiment agirait en tant que renforçateur négatif puissant. En voulant diminuer le malaise qui vient avec le sentiment d'incomplétude ou de dévalorisation, le perfectionniste ne se donnerait pas l'occasion de découvrir que ce sont des émotions tolérables ou qu'aucune conséquence négative ne se serait produite même en ciblant un standard plus réaliste. Les excellencistes, quant à eux, capables d'apprécier les nuances dans la performance, sauraient s'arrêter lorsqu'ils ont atteint des critères plus objectifs et réalistes.

Cette hypothèse semble complétée par les différences constatées au niveau de la flexibilité psychologique. Comparativement aux excellencistes, les perfectionnistes évitent significativement plus les pensées et émotions indésirables rencontrées dans la poursuite du but et acceptent significativement moins les émotions désagréables rencontrées dans la poursuite du but. En effet, des auteurs considèrent que le perfectionnisme est une stratégie de gestion inadaptée dans le but de contrôler et d'éviter des expériences internes désagréables (Chamberlain, 2023; Ong et al., 2019) déclenchées par la peur de ne pas en faire assez (Chamberlain, 2023). Ce manque de flexibilité est aussi cohérent avec la pensée dichotomique et moins nuancée des perfectionnistes qui a déjà été discutée.

En somme, les présents résultats enrichissent la littérature croissante sur le MEP qui propose que la recherche de perfection, au-delà de la recherche d'excellence, n'a pas de valeur ajoutée et serait même délétère pour le fonctionnement. En effet, comparés aux perfectionnistes, les excellencistes présentent une moindre association avec des processus psychologiques qui sont liés à un moins bon fonctionnement, mais de plus fortes associations avec des processus psychologiques liés au bien-être et à l'adaptation. De plus, les travaux commencent à révéler des preuves d'un impact positif de l'excellencisme sur la performance, notamment dans l'accomplissement scolaire (Tape et al., 2024).

Les excellencistes vs les individus ne recherchant ni l'excellence ni la perfection

Les études empiriques supportant la nature plus saine de l'excellencisme face au perfectionnisme s'accumulent. Cependant, il serait prématuré de se prononcer sur la

nature exclusivement saine de l'excellencisme sans comparer les excellencistes au groupe ne recherchant ni l'excellence ni la perfection. Idéalement, les excellencistes devraient présenter davantage de processus psychologiques sains. Dans la présente étude, comparativement aux gens ne recherchant ni l'excellence ni la perfection, les excellencistes auraient davantage d'autocompassion et d'acceptation des émotions négatives, moins tendance à l'évitement des émotions négatives rencontrées dans la poursuite du but et moins de pensées dichotomiques. La pensée dichotomique implique cette inaptitude à percevoir les nuances, et elle peut mener à des réactions émotionnelles plus intenses, amenant des difficultés de régulation émotionnelle (Aliyev et al., 2023; Fahl, 2011; Oshio et al., 2016). Elle a notamment été associée à des niveaux plus élevés d'agressivité (hostilité, colère, agressions physiques et verbales; Oshio et al., 2016).

Ces derniers constats évoquent déjà un tableau suggérant des avantages sur certains aspects du fonctionnement du côté des excellencistes. L'étude démontre aussi que ceux-ci déterminent davantage leur valeur personnelle en se basant sur le fait d'être en action que le groupe ne recherchant ni l'excellence ni la perfection. Tel que relaté en introduction, la VPC-Activité, bien que très peu étudiée, a été associée à de la détresse psychologique. La VPC-Activité des excellencistes pourrait s'apparenter à l'action engagée de l'approche ACT (Hayes et al., 2016), à savoir que l'action est alignée avec les valeurs personnelles. L'autocompassion et la flexibilité psychologique des excellencistes pourraient aussi les protéger des échecs normaux qui viennent avec le besoin de se mettre au défi et de viser plus haut. Enfin, les excellencistes, comparativement au groupe ne

recherchant ni l'excellence ni la perfection, auraient un plus grand sentiment d'incomplétude (bien que la taille d'effet soit petite). Il pourrait sembler normal qu'ils vivent davantage ce sentiment comparativement aux individus ne recherchant ni l'excellence ni la perfection, car ces derniers ne viseraient pas des standards de performance élevés.

En somme, il semblerait que de façon générale, l'excellencisme soit associé à quelques variables qui suggèrent un meilleur ajustement psychologique que les gens ne visant ni l'excellence ni la perfection. Cependant, comme le précisent Gaudreau et ses collègues (2022), il ne faut pas nécessairement se mettre à systématiquement encourager l'excellencisme. En effet, ces mêmes auteurs indiquent que cette soif d'accomplissement et de dépassement de soi n'est pas nécessairement présente chez tous les individus : l'aspiration à une vie paisible, calme et satisfaisante est légitime, et ces individus ne devraient pas être jugés, critiqués ou humiliés pour cette raison (Gaudreau et al., 2022) malgré la pression sociétale pour la réussite et la reconnaissance. On peut aussi supposer que la quête de l'excellence pourrait probablement perdre ses bienfaits si la motivation qui l'anime est externe. Finalement, c'est le désir de l'individu qui importe : si le fait de ne pas viser haut est en accord avec ses valeurs, c'est un choix autodéterminé.

Implications cliniques

Dans le monde contemporain méritocratique et hautement compétitif où la performance est recherchée et récompensée, si un individu vise des standards de performance élevés, c'est l'excellencisme et non le perfectionnisme qui semble être le meilleur moyen

d'atteindre un objectif avec le moins d'inconvénients. Dans un contexte de psychothérapie où un individu souhaiterait diminuer la souffrance associée à son perfectionnisme tout en conservant des performances élevées, un traitement visant à réduire le perfectionnisme et se rapprocher de l'excellencisme pourrait donc être idéal (Gaudreau et al., 2022; Gaudreau & Schellenberg, 2024). En lien avec cette hypothèse, Grieve et ses collaborateurs (2022) ont évalué si l'intervention la plus répandue pour traiter le perfectionnisme (TCC-P; Shafran et al., 2023) permettait d'amener ces changements. Or, les auteurs ont trouvé que les niveaux des deux variables ont été réduits simultanément. Néanmoins, une réanalyse des résultats effectuée par Gaudreau et Schellenberg (2024) a permis de nuancer cette conclusion. Plus précisément, ces mêmes auteurs ont démontré que les scores bruts d'excellencisme étaient diminués de 25 % moins que les scores de perfectionnisme. En d'autres termes, l'intervention a davantage permis de réduire le perfectionnisme que l'excellencisme. Cependant, il existe peu (voire pas) de littérature publiée sur la manière de traiter le perfectionnisme tout en stimulant ou conservant la recherche d'excellence (tel qu'un répertoire de pensée flexible; Gaudreau & Schellenberg, 2024).

La présente étude peut assurément alimenter les recherches cliniques dans cette voie. Contrairement aux nombreuses études portant sur le MEP et mesurant des variables associées au fonctionnement psychologique, celle-ci mesure des variables liées aux processus cognitifs et émotionnels et par le fait même, apporte un éclairage sur les variables cliniques à cibler lorsqu'il est question de favoriser le développement de l'excellencisme et la diminution du perfectionnisme. Les présents résultats pourraient

alors servir à enrichir et éclairer les cibles thérapeutiques des programmes d'intervention déjà existants, mais également celles des programmes visant à se maintenir dans la zone de l'excellencisme. La présente étude s'avère donc une première étape dans l'étude des processus psychologiques qui pourraient servir de leviers cliniques pour les personnes qui souffrent, étant donné leurs buts perfectionnistes, mais sans diaboliser la recherche d'excellence. Cela dit, les résultats sont embryonnaires et d'autres études devront être effectuées pour apporter des bases méthodologiques davantage éprouvées.

Limites et études futures

Une limite inhérente au devis transversal et corrélationnel de la présente étude est qu'on ne peut inférer de relations de causalité. Par ailleurs, on remarque également une forte corrélation entre le perfectionnisme et l'excellencisme. Une partie de celle-ci pourrait notamment être attribuée au fait que ces deux variables sont mesurées avec la même méthode et le même questionnaire (Goulet-Pelletier et al., 2022). Pour pallier cela, ces auteurs suggèrent d'utiliser des mesures hétérorapportées, en complément des mesures autorapportées.

On peut également se questionner sur l'impact de la désirabilité sociale associé aux mesures autorapportées (Fisher, 1993; Holtgraves, 2004; van de Mortel, 2008) ainsi que l'effet potentiel du biais de sélection découlant de la méthode de recrutement utilisée. En effet, l'échantillon étant de convenance, il est possible que les individus ayant choisi volontairement de répondre aux questionnaires soient davantage enclins au perfectionnisme

et à l'excellencisme que si l'échantillon avait été choisi de façon aléatoire, ce qui pourrait affecter la généralisation des résultats.

Par ailleurs, les variables associées aux processus psychologiques ont été priorisés, mais l'ajout de variables liées au fonctionnement psychologique des individus aurait été intéressant. Les recherches futures devraient donc mesurer ces deux types de variables en concomitance à l'aide d'un devis longitudinal pour identifier la valeur prédictive des processus psychologiques sur le fonctionnement (sur les plans personnel, social et professionnel), ou encore pour examiner le rôle de ces mêmes processus en tant que médiateurs ou modérateurs. Plus encore, ce genre d'études permettrait de déterminer si les processus psychologiques sous-jacents à l'excellencisme et au perfectionnisme permettraient de mieux prédire le fonctionnement psychologique que le perfectionnisme et l'excellencisme en soi. Si cela s'avère être le cas, il serait alors d'autant plus pertinent de viser ces processus psychologiques dans le cadre d'interventions thérapeutiques. Dans la même veine, il a été constaté que la VPC-Activité était plus élevée chez les excellencistes que chez ceux qui ne recherchent ni l'excellence ni la perfection. Il aurait été intéressant d'avoir accès à des variables de fonctionnement pour évaluer l'impact éventuel de la VPC-Activité sur celles-ci, chez les excellencistes.

Par ailleurs, il serait également pertinent d'effectuer des études à l'aide d'un devis qualitatif pour répondre à d'autres types de questions, dont notamment : comment les

personnes choisissent-elles un objectif, évaluent-elles son atteinte, le modifient-elles (ou non), etc.

Une autre limite de cette étude est liée à la méthode de recrutement (en ligne) utilisée et son taux important d'abandon. En effet, comparativement aux questionnaires remplis sur papier, en présentiel, les questionnaires Web sont sujets à significativement plus d'abandon en cours de complétion (Hochheimer et al., 2019). Ainsi, plusieurs participants ont dû être retirés de l'étude étant donné leurs données manquantes, ce qui suggère que les participants ayant répondu à l'entièreté de l'étude pourraient avoir un profil particulier, limitant ainsi la généralisation des résultats.

Finalement, une autre limite à mentionner concerne les questionnaires traduits de l'anglais au français dans le cadre de cette étude. Bien que la traduction ait été effectuée à l'aide d'accords interjuges, les questionnaires traduits n'ont pas fait l'objet d'un processus formel de validation et de rétro-traduction.

Conclusion

La présente étude a permis d'identifier de nouvelles variables permettant de distinguer les perfectionnistes et les excellencistes, apportant un appui supplémentaire au MEP proposé par Gaudreau (2019). Les perfectionnistes diffèrent des excellencistes au point de vue de : l'autocompassion, l'importance de la performance et de l'action dans leur valeur personnelle, l'évaluation de cette performance ainsi que la manière dont ils

composent avec les émotions que suscitent l'échec et l'adversité dans la poursuite de leurs objectifs. De manière générale, la présente étude corrobore à nouveau le fait que l'excellencisme est une stratégie préférable au perfectionnisme en regard de l'atteinte de niveaux de performance élevés. Au-delà de ces éléments, les résultats suggèrent même que l'excellencisme présente des processus psychologiques associés à un meilleur fonctionnement si on le compare à l'absence de la recherche d'excellence et de perfection. Cela dit, plus d'études sont nécessaires afin de mieux comprendre les processus émotionnels, cognitifs et les attitudes qui prédisent l'excellencisme.

Références

- Abdollahi, A., Allen, K. A., & Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 459-471. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00346-3>
- Aliyev, K., Sawada, N., Oshio, A., & Cankorur, V. S. (2023). Dichotomous thinking and anger regulation: A cross-cultural comparative study between Japan and Turkey. *Psychology*, 14(4), 582-594. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.144030>
- Barritt, J. A. (2018). *The effects of self-compassion and shame on the relationship between perfectionism and depression* (Publication n° 2018-11222-157) [ProQuest Information & Learning] [Thèse de doctorat]. University of Northern Colorado, CO, États-Unis. <https://core.ac.uk/download/pdf/217308944.pdf>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Blankstein, K., & Dunkley, D. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-012>
- Blasberg, J. S., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Chen, C. (2016). The importance of item wording: The distinction between measuring high standards versus measuring perfectionism and why it matters. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 702-717. <https://doi.org/10.1177/0734282916653701>
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-O)
- Bordeleau, J. (2023). *Le rôle de la flexibilité et de l'inflexibilité comme médiateurs de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement* [Essai de doctorat]. Université du Québec à Trois-Rivières, QC. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/11126/>
- Boulin, A.-S. (2015). *Pourquoi vérifie-t-on que la porte est bien fermée ou que les plaques sont bien éteintes?* [Mémoire de maîtrise]. Université de Genève, Suisse. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:75771>

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (2^e éd.). Da Capo Lifelong Books.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52. <https://anandagarden.com/wp-content/uploads/the-perfectionists-script-for-self-defeat.pdf>
- Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety, and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121-132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>
- Carver, C. S., la Voie, L., Kuhl, J., & Ganellen, R. J. (1988). Cognitive concomitants of depression: A further examination of the roles of generalization, high standards, and self-criticism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(4), 350-365. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.7.4.350>
- Chamberlain, A. B. (2023). *An examination of a brief acceptance and commitment therapy intervention targeting perfectionism* [Thèse de doctorat]. Southern Illinois University, IL, États-Unis. <https://www.proquest.com/docview/2864433738/abstract/1D1A2711AF574DC6PQ/1>
- Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, Article 101973. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Coles, M. E., Frost, R. O., Heimberg, R. G., & Rhéaume, J. (2003). “Not just right experiences”: perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 41(6), 681-700. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00044-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00044-X)
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Delor, B., Douilliez, C., & Philippot, P. (2019). Une approche transdiagnostique et basée sur les processus du perfectionnisme inadapté. *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, 24(1), 20-38.

- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237-250. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047310.94044.ac>
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 401-417. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9157-7>
- Doebler, T. C., Schick, C., Beck, B. L., & Astor-Stetson, E. (2000). Ego protection: The effects perfectionism and gender on acquired and claimed self-handicapping and self-esteem. *College Student Journal*, 34(4), 524-536.
- Douilliez, C., Agrogoroaei, S., Grimm, E., Delor, B., Philippot, P., & Verschruren, A. (2022). *Traduction française de la Personalized Psychological Flexibility Index* [Communication personnelle].
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 409-420. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.020>
- École de politique appliquée de l'Université de Sherbrooke. (2021). *Néolibéralisme | Définition | Perspective Monde*. <https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMDictionnaire?iddictionnaire=1609>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 783-794. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00188-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00188-0)
- Fahl, K. M. (2011). *The role of dichotomous thinking in changes to self-concept following cognitive dissonance* [Thèse de doctorat]. Whitman College, WA, États-Unis. <http://works.whitman.edu/1085>
- Feather, N. T. (1989). Trying and giving up. Dans R. C. Curtis (Éd.), *Self-defeating behaviors: Experimental research, clinical impressions, and practical implications* (pp. 67-95). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-0783-9_4

- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 1-6. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199701\)53:1<1::aid-jclp1>3.0.co;2-y](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199701)53:1<1::aid-jclp1>3.0.co;2-y)
- Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of Consumer Research, 20*(2), 303-315. <https://doi.org/10.1086/209351>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification, 30*(4), 472-495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 14*(2), 112-137. <https://doi.org/10.1007/BF02686885>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fung, J., Chen, G., Kim, J., & Lo, T. (2021). The relations between self-compassion, self-coldness, and psychological functioning among north American and Hong Kong college Students. *Mindfulness, 12*(9), 2161-2172. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01670-0>
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science, 14*(2), 197-215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>

- Gaudreau, P., Boileau, L., & Schellenberg, B. J. I. (2021). Peur de l'échec à l'école et dans les sports : apport du modèle de l'excellencisme et du perfectionnisme. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 173-194. <https://doi.org/10.7202/1084584ar>
- Gaudreau, P., Boileau, L., & Schellenberg, B. J. I. (2025). More Questions About Excellencism, Perfectionism, and attitudes Toward Cheating in Professional Baseball: A look at potential mediators and doping Attitudes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 47(1), 13-22. <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0114>
- Gaudreau, P., Franche, V., Kljajic, K., & Martinelli, G. (2018). The 2x2 model of perfectionism: Assumptions, trends, and potential developments. Dans J. Stoeber (Éd.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 44-67). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gaudreau, P., Langlois, F., Bardi, L., Laflamme-Vachon, S., & Schellenberg, B. J. I. (2020). SCOPE : Version française de la Scale of Perfectionism and Excellencism (SCOPE). <https://osf.io/y6jf5/>
- Gaudreau, P., & Schellenberg, B. (2018). *Scale of Perfectionism and Excellencism (SCOPE)*. <https://osf.io/y6jf5/>
- Gaudreau, P., & Schellenberg, B. J. I. (2022). Attitudes of sport fans toward the electronic sign-stealing scandal in major league baseball: Differing associations with perfectionism and excellencism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(3), 220-229. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0136>
- Gaudreau, P., & Schellenberg, B. J. I. (2024). The impact of Internet-based cognitive behavior therapy for perfectionism: A reinterpretation through the lens of the Model of Excellencism and Perfectionism. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 52(3), 288-300. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000516>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(6), 1117-1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.

- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development, 90*(4), 427-436. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x>
- Goulet-Pelletier, J.-C., Gaudreau, P., & Cousineau, D. (2022). Is perfectionism a killer of creative thinking? A test of the model of excellencism and perfectionism. *British Journal of Psychology, 113*(1), 176-207. <https://doi.org/10.1111/bjop.12530>
- Greenspon, T. S. (2000). "Healthy perfectionism" is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*(4), 197-208. <https://doi.org/10.4219/jsge-2000-631>
- Greenspon, T. S. (2014). Is there an antidote to perfectionism? *Psychology in the Schools, 51*(9), 986-998. <https://doi.org/10.1002/pits.21797>
- Grieve, P., Egan, S. J., Andersson, G., Carlbring, P., Shafran, R., & Wade, T. D. (2022). The impact of Internet-based cognitive behaviour therapy for perfectionism on different measures of perfectionism: A randomised controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy, 51*(2), 130-142. <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1928276>
- Hall, H., Hill, A., & Appleton, P. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? Dans G. C. Roberts & D. Treasure (Éds), *Advances in motivation in sport and exercise* (Vol. 3, pp. 129-168). Human Kinetics Publishers.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- Hayatbini, N., Knauft, K., & Kalia, V. (2021). Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology, 77*(7), 1685-1699. <https://doi.org/10.1002/jclp.23124>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior & Personality, 5*(5), 423-438.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*(1), 58-65. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*(2), 276-280. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.276>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *3*(3), 464-468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hiçdurmaz, D. (2017). The relationship between self-compassion and multidimensional perfectionism levels and influencing factors in nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, *8*(2), 86-94. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.40469>
- Hill, A. P. (2014). Perfectionistic strivings and the perils of partialling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *12*(4), 302-315. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.919602>
- Hill, A. P. (2017). Real and imagined perils: A reply to Stoeber and Gaudreau (2017). *Personality and Individual Differences*, *108*, 220-224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.026>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, *20*(3), 269-288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2011). The relationship between multidimensional perfectionism and contingencies of self-worth. *Personality and Individual Differences*, *50*(2), 238-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.036>

- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise. Dans G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Éds), *Handbook of sport psychology* (pp. 121-157). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch7>
- Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 461-474. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1027>
- Hochheimer, C. J., Sabo, R. T., Perera, R. A., Mukhopadhyay, N., & Krist, A. H. (2019). Identifying attrition phases in survey data: Applicability and assessment study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(8), Article e12811. <https://doi.org/10.2196/12811>
- Holtgraves, T. (2004). Social desirability and self-reports: Testing models of socially desirable responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 161-172. <https://doi.org/10.1177/0146167203259930>
- Irwin, L. D., & Jones, M. K. (2017). The relationship between obsessive-compulsive symptoms, perfectionism, and anxiety sensitivity for not just right experiences. *Behaviour Change*, 34(3), 134-155. <https://doi.org/10.1017/bec.2017.10>
- Janet, P., & Raymond, F. (1903). *Les obsessions et la psychasthénie* (vol. 2). Alcan. <https://archive.org/details/lesobsessionsetl02jane>
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological Flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829-850. <https://doi.org/10.1037/pas0000834>
- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric properties of the French translation and its relations with psychological well-being, affect and depression. *PLoS One*, 11(4), Article e0152880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152880>
- Kumlander, S., Lahtinen, O., Turunen, T., & Salmivalli, C. (2018). Two is more valid than one, but is six even better? The factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *PLoS One*, 13(12), Article e0207706. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207706>

- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Lynam, D. R., Hoyle, R. H., & Newman, J. P. (2006). The perils of partialling: Cautionary tales from aggression and psychopathy. *Assessment, 13*(3), 328-341. <https://doi.org/10.1177/1073191106290562>
- McArdle, S. (2008). Exploring the development of perfectionistic cognitions and self-beliefs. *Cognitive Therapy and Research, 33*(6), 597-614. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9206-x>
- Missildine, W. H. (1963). *Your inner child of the past*. Simon & Schuster.
- Molnar, D. S., Blackburn, M., Tacuri, N., Zinga, D., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2023). "I need to be perfect or else the world's gonna end": A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne, 64*(4), 320-334. <https://doi.org/10.1037/cap0000357>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Brune, S. M., Gaudreau, P., Kowalski, K. C., & Sabiston, C. M. (2011). Examining relations between dimensions of perfectionism and self-compassion in university athletes. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository), 43*(1), 115-115.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 22*, Article 100444. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100444>
- Oshio, A. (2009). Development and validation of the Dichotomous Thinking Inventory. *Social Behavior and Personality, 37*(6), 729-741. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.729>
- Oshio, A., Mieda, T., & Taku, K. (2016). Younger people, and stronger effects of all-or-nothing thoughts on aggression: Moderating effects of age on the relationships between dichotomous thinking and aggression. *Cogent Psychology, 3*(1), Article 1244874. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1244874>

- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Pietrefesa, A. S., & Coles, M. E. (2008). Moving beyond an exclusive focus on harm avoidance in obsessive compulsive disorder: Considering the role of incompleteness. *Behavior Therapy*, 39(3), 224-231. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.08.004>
- Piketty, T. (2017). *Capital in the Twenty-First Century* (Reprint édition, A. Goldhammer, trad.). Harvard University Press.
- Riley, W. T., & McCranie, E. W. (1990). The Depressive Experiences Questionnaire: Validity and psychological correlates in a clinical samples. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 523-533. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674017>
- Santor, D. A., Zuroff, D. C., Mongrain, M., & Fielding, A. (1997). Validating the McGill revision of the Depressive Experiences Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 164-182. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901_9
- Shafran, R. (2024). *Perfectionism: A cognitive behavioural approach* [Webinar]. Bespoke Mental Health. <https://www.bespokementalhealth.ca/live-events/advert/perfectionism%3A-a-cognitive-behavioural-approach>
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2023). Coming of age: A reflection of the first 21 years of cognitive behaviour therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 161, Article 104258. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104258>
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(00)00072-6)
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3(4), 279-297. <https://doi.org/10.1177/106907279500300403>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>

- Smith, M. M. (2018). *Perfectionistic strivings are neither adaptive, healthy, positive, functional, nor advisable: Findings from Six Peer-Reviewed Journal Articles* [Thèse de doctorat]. The University of Western Ontario, ON. <https://core.ac.uk/reader/215382300>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., McLarnon, M. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Saklofske, D. H., & Etherson, M. E. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences, 134*, 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-Factor Model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 23*(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C. B., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment, 19*(2), 146-166. <https://doi.org/10.1177/1073191111411663>
- Stoeber, J. (Éd.) (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. Dans *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3-16). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences, 154*, Article 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Rudolph, S. G. (2008). Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 27*(4), 213-231. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0079-9>
- Summerfeldt, L. J., Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2002). Re: Billsbury and others. More on the phenomenology of perfectionism—incompleteness. *The Canadian Journal of Psychiatry, 47*(10), 977-978. <https://doi.org/10.1177/070674370204701020>

- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P., Parker, J., Antony, M., & Swinson, R. (2001, 21 au 23 Juin). *Assessing and validating the obsessive-compulsive-related construct of incompleteness*. Affiche présentée à The 62nd annual convention of the Canadian Psychological Association, Ste-Foy, Québec.
- Tape, N., Dry, M., Monaghan, B., Tan, N., & Turnbull, D. (2024). The Scale of Perfectionism and Excellencism (SCOPE): An adolescent-based validation study for the measurement of perfectionism and excellencism. *Educational and Developmental Psychologist, 41*(1), 3-11. <https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2289627>
- Thompson, R., & Zuroff, D. (2004). The levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences, 36*(2), 419-430. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Umandap, J. D., & Teh, L. A. (2020). Self-compassion as a mediator between perfectionism and personal growth initiative. *Psychological Studies, 65*(3), 227-238. <https://doi.org/10.1007/s12646-020-00566-8>
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française. [Toward a methodology for the transcultural validation of psychological questionnaires: Implications for research in the French language]. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne, 30*(4), 662-680. <https://doi.org/10.1037/h0079856>
- van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: Social desirability response bias in self-report research. *The Australian Journal of Advanced Nursing, 25*(4), 40-48.
- With, S., Benoît, A., & Gaudreau, P. (2024). Self-compassion as a moderator in the relationships of excellencism and perfectionism with indicators of mental health. *Mindfulness, 15*, 1650-1664. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02388-5>