Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La pression et le perfectionnisme au travail : Comment se mettre en valeur sans se stresser

Faire des journées de dix heures, travailler pendant ses vacances, vérifier au moins deux fois toute tâche accomplie et remettre en question chaque décision. Vous vous reconnaissez? Vous n'êtes pas le seul. En raison du marché du travail très concurrentiel, bon nombre d'entre nous travaillent sous une pression importante afin de se mettre en valeur et de monter dans l'échelon organisationnel.



La pression que nous plaçons sur nos épaules comporte aussi sa part d'avantages : elle nous permet de ne pas perdre de vue nos objectifs, d'être organisés, d'améliorer notre rendement, de stimuler notre créativité et de ressentir un sentiment de satisfaction après la réalisation d'une tâche exigeante. Cependant, l'obsession de la perfection peut également nous rendre moins efficaces au travail, en plus d'avoir un effet perturbateur sur notre esprit et notre corps. Heureusement, grâce à ces conseils qui ont fait leurs preuves, vous parviendrez à vous démarquer au travail sans vous épuiser.

Allégez votre charge de travail

En ayant des attentes irréalistes, vous placez la barre trop haute : aucun projet, aucune décision ou situation auxquels vous contribuez ne seront absolument parfaits. Si vous vous attardez aux moindres détails plutôt que d'adopter une vue d'ensemble, vous pourriez vous sentir coincé. Pour viser la perfection sans nuire à votre santé, vous devriez :

Cesser de vous comparer aux autres. Les normes que vous vous imposez sont habituellement semblables à celles observées chez des amis, des collègues et des membres de votre famille. Même si ceux-ci peuvent constituer une source de motivation, n'oubliez pas qu'il est plus sain de comparer ce que vous étiez auparavant à ce que vous êtes maintenant et à ce que vous aimeriez devenir.

Gérer votre temps judicieusement. L'une des raisons pour lesquelles le travail constitue un facteur important de stress et de préoccupations est que nous avons peur de commettre des erreurs. Par conséquent, il est important d'établir des limites, d'explorer des méthodes de travail plus efficaces et de prendre conscience que les erreurs font nécessairement partie de vos efforts d'apprendre et de vous perfectionner. Fixez et respectez une limite de temps pour chacune de vos tâches. Priorisez de façon stratégique afin d'identifier les tâches qui exigent votre attention immédiate et celles qui peuvent être effectuées plus tard. De plus, assurez-vous d'établir régulièrement des objectifs. Ainsi, vous aurez l'occasion de terminer vos tâches tout en demeurant disponible pour les autres.

Apprendre que souvent, « moins, c'est mieux ». Lorsque vous visez l'excellence, il peut vous sembler normal de devoir travailler extrêmement fort. Cependant, en vous efforçant d'améliorer un détail, il se pourrait que vous perdiez de vue l'essentiel de la tâche à accomplir. Encombrer une présentation de détails supplémentaires pourrait non seulement la surcharger d'information inutile, mais aussi la gâcher complètement.

Renforcer vos compétences en investissant dans votre perfectionnement professionnel. Renseignez-vous sur les connaissances et les aptitudes nécessaires à la réalisation de votre but, ainsi que le type de

formation dont vous avez besoin. En démontrant votre esprit d'initiative et votre désir de faire avancer votre carrière, vous réussirez à vous mettre en valeur et à utiliser votre énergie de façon positive et constructive.

Écouter votre petite voix intérieure. L'incapacité à prendre des décisions intensifie grandement la pression ressentie. Suivez votre intuition à l'occasion et faites-lui confiance. Plutôt que de suranalyser chaque décision et de vous laisser envahir par votre besoin de perfection, ayez foi en vos compétences professionnelles. De plus, souvenez-vous qu'il est impossible de prévoir tous les problèmes pouvant se présenter. Efforcez-vous de vous adapter aux situations au fur et à mesure qu'elles surviennent; vous en viendrez à la conclusion que la plupart d'entre elles sont parfaitement gérables.

Bien que l'ambition et la volonté de se surpasser soient importantes, le secret de la réussite professionnelle réside avant tout dans la souplesse. Ne laissez pas votre souci de perfection vous empêcher de prendre des risques, de voir grand et d'apprendre des leçons inestimables.

Rechercher le juste équilibre

Après avoir réussi à relâcher la pression sur vos épaules, vous devrez trouver des moyens de gérer votre stress au travail. Efforcez-vous de concilier vos responsabilités professionnelles et personnelles et vous pourriez constater que votre rendement s'en trouve amélioré!

Si vous avez de la difficulté à exécuter un projet et que vous sentez la pression monter, sortez faire une marche rapide pour prendre du recul. À votre retour, vous serez plus détendu. Le soir, prévoyez une période de repos et mettez de côté toutes les tâches liées au travail afin de vous libérer des préoccupations professionnelles et de consacrer du temps à votre famille sans être interrompu. Renouez avec un ancien passe-temps ou trouvez-vous en un nouveau. Alimentez-vous sainement, pratiquez des activités physiques et faites-en des priorités; ne laissez pas votre travail nuire à votre santé. Réalisez l'excellence en mariant votre souci de la perfection à un mode de vie sain pour éviter l'apparition de problèmes de santé pouvant mettre en péril votre épanouissement personnel.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.