# Le perfectionnisme chez les étudiants universitaires

**H. ETTALBI, F. ASRI***

*Service de Psychiatrie Hôpital Ibn Nafiss: CHU Mohammed VI Marrakech

ملخص

تعرف الاستكمالية او الرغبة المفرطة في بلوغ الكمال بالبحث الشديد عن الكمال في كل شئ، او أيضا الميل الى تثبيت و متابعة مقاييس او أهداف شخصية جد عالية، مصحوب بمميزات اخرى كالميول الشديد للنقد الذاتي. هناك نوعين من الاستكمالية : الاستكمالية الايجابية التي تفترض توقعات مناسبة و ملموسة و التي تحدث شعورا بالرضى، و الاستكمالية السلبية التي تفترض توقعات ذات مستوى عال، و اهداف غير ملموسة مع نقص دائم بالرضى. تحث الدراسات الجامعية الفرد على بذل اقصى جهده للوصول الى النجاح، غير ان بعض الطلبة يطمحون بمستويات لا واقعية، و غالبا ما يحسون بالاضطراب و الاكتئاب. تمت هذه الدراسة في الوسط الجامعي على عينة مكونة من 250 طالبا، 170 طالب بكلية الطب و الصيدلة بمراكش، و80 طالبا بالمدرسة العليا للتجارة، و الهدف من هذه الدراسة هو دراسة السلوك الاستكمالي، تحديد حالاته و شدته، تحديد المظهر العام للطلبة الذين يعانون من الاستكمالية، استبيان العواقب السلبية للسلوك الاستكمالي و البحث عن حالات اكتئاب مصاحبة، و الاسهام ببعض الأفكار التي يمكن أن تساعد الطلبة الذين يعانون من استكمالية شديدة مع عواقب سلبية مرتفعة لتجنب الاستكمالية السلبية. لدراسة الاستكمالية تم استعمال الأسئلة الخاصة بالاستكمالية ل"غيوم"، ولدراسة الاكتئاب تم استعمال الجرد الملخص ل "بيك" . اظهر تحليل النتائج ان 62 في المائة من الطلبة يعانون من الاستكمالية، 10.80 في المائة منهم كانوا شديدي الاستكمالية و51.60 في المائة كانوا متوسطي الاستكمالية،28 في المائة من الطلبة يعانون من الاكتئاب. ترتفع نسبة الاستكمالية مع السن، الاناث اكثر استكمالية من الذكور، طلبة كلية الطب اكثر استكمالية من طلبة المدرسة العليا للتجارة. الطلبة الذين يعانون من استكمالية شديدة مكتئبون اكثر، مجهدون، شديدون مع أنفسهم، لا يثقون بانفسهم و يترددون عند البدئ في مهمة ما،بالمقارنة مع الطلبة متوسطي الاستكمالية. هذه النتائج معبرة احصائيا. هناك وسائل وقائية تمكن من تجنب الاستكمالية السلبية عند الطلبة شديدي الاستكمالية مع عواقب سلبية مرتفعة.

**الكلمات الأساسية** الاستكمالية – الاكتئاب – الطلبة الجامعيون – الأسئلة الخاصة بالاستكمالية ل "غيوم".

**Résumé** Le perfectionnisme se définit par la recherche excessive de la perfection de toute chose, ou encore la tendance à établir et à poursuivre des standards de performance ou des objectifs personnels très élevés, accompagnée d'autres caractéristiques telle une forte tendance à l'autocritique. Il y a deux types du perfectionnisme : le perfectionnisme adapté qui suppose des attentes appropriées et tangibles produisant un sentiment de satisfaction, et le perfectionnisme inadapté qui suppose des niveaux d'attentes et des buts intangibles et un manque constant de satisfaction. Les études universitaires invitent les individus à faire de leur mieux et à se dépasser pour obtenir du succès, cependant certains étudiants entretiennent des niveaux d'attentes irréalistes et ressentent très souvent de l'anxiété et de la dépression .Nous avons réalisé cette étude en milieu universitaire sur un échantillon de 250 étudiants : 170 étudiants de la faculté de Médecine et de Pharmacie Marrakech et 80 étudiants de l'Ecole Supérieure de Commerce, dans le but d'étudier le comportement perfectionniste, d'évaluer sa prévalence et son intensité, de déterminer le profil des étudiants perfectionnistes,de détecter les conséquences négatives du perfectionnisme, de chercher une dépression associée, et d'apporter certaines réflexions pouvant aider les étudiants hautement perfectionnistes avec des conséquences négatives importantes pour éviter le passage à un perfectionnisme inadapté. Nous avons utilisé le questionnaire sur le perfectionnisme de Réhaume pour étudier le perfectionnisme, et l'inventaire abrégé de Beck pour évaluer la dépression. L'analyse des résultats a montré que : 62,40% des étudiants étaient perfectionnistes dont 51,60% étaient modérément perfectionnistes et 10,80% hautement perfectionnistes. 28 % des étudiants présentaient une dépression. Le perfectionnisme augmentait avec l'âge, les filles étaient plus perfectionnistes que les garçons, les étudiants en médecine étaient plus perfectionnistes que les étudiants à l'école supérieure de commerce. Les étudiants hautement perfectionnistes avaient plus de dépression, étaient plus stressés, plus durs envers eux-mêmes, avaient plus de doute d'eux-mêmes et avaient plus de peur d'entamer une tâche par rapport aux étudiants modérément perfectionnistes. Ces résultats étaient statistiquement significatifs. En conclusion: Des mesures préventives doivent être prises pour éviter la survenue d'un perfectionnisme inadapté chez les étudiants hautement perfectionnistes avec des conséquences négatives importantes.

**Mots clés** Perfectionnisme, dépression, étudiants universitaires, questionnaire sur le perfectionnisme de Réhaume

**Summary** Perfectionism is an excessive research of perfection, or a way to determine and pursuie performance or high personal goals, with different caracteristics like a very important autocritic. We distinguish the adaptive perfectionism, which supposes rational expectations and gives a feeling of satisfaction; then the maladaptive one, with higher levels of expectations and intangible goals leading to uncontentment. The university studies invites people to do their best to excel and to achieve success, however, some students maintain levels of unrealistic expectations and very often feel anxiety and depression. Our study included 250 university students: 170 from the medical school and 80 students from Sup de Co, in order to evaluate perfectionism, its prevalence and intensity, to determine the perfectionist's profile and to detect negative consequences, as well as an associated depression. We also want to provide a singular reflexion to help students highly perfectionists with significant negative consequences for the move to avoid a maladaptive perfectionism. To analyze perfectionism we used a questionnaire about perfectionism for Réhaume, and to analyze depression we used Beck depression inventory. Our results showed that 62.4% were perfectionist whom 10.8% in a high intensity and 51.6% in a moderate one; 28 % of the students are depressive. Perfectionism increased with age; females were more perfectionist than males and medical school students more than those of Sup de Co; the students highly perfectionist were more depressive, more stressed, tough, very insure about themselves and their abilities to accomplish tasks, compared to students moderately perfectionists. Our results were statistically significant. Preventive measures must be taken to prevent the occurrence of a maladaptive perfectionism among students highly perfectionists with significant negative consequences.

**Key words** perfectionism, depression, university students, questionnaire about perfectionism for Réhaume.

## Introduction

Le terme de perfectionnisme, fut introduit dans la nomenclature psychiatrique en 1977 par la Classification Internationale desMaladies (CIM-9)(1).Pacht le définit par la tendance à établir et à poursuivre des standards de performances ou des objectifs personnels très élevés, accompagnée d'autres caractéristiques telle une forte tendance à l'autocritique(2).Les études universitaires invitent les individus à faire de leur mieux et à se dépasser pour obtenir du succès, cependant certains étudiants entretiennent des niveaux d'attente irréalistes et ressentent très souvent de l'anxiété et de la dépression, donc le perfectionnisme ne correspond pas à la

recherche de l'excellence, mais à la recherche de l'inatteignable et l'inaccessible. En absence d'études évaluant la prévalence du perfectionnisme chez les étudiants universitaires, nous avons mené cette étude auprès des étudiants de la Faculté de Médecine et de Pharmacie Marrakech et des étudiants de l'Ecole Supérieure de Commerce, dans l'objectif d'étudier le comportement perfectionniste,d' évaluer sa prévalence et son intensité, de déterminer le profil des étudiants perfectionnistes, de détecter les conséquences négatives du perfectionnisme,de chercher une dépression associée, et d'apporter certaines réflexions pouvant aider les étudiants hautement perfectionnistes avec des conséquences négatives importantes.

## Matériel et méthodes

Nous avons mené une étude transversale à visée descriptive et analytique, auprès de 250 étudiants universitaires, 170 suivant leurs études en 4ème année, 5ème année médecine et 80 en 3ème année, 4ème année à l'école supérieure de commerce. Les données sont collectées durant l'année universitaire 2006-2007 à l'aide d'une fiche d'exploitation renseignant sur les caractéristiques sociodémographiques, les antécédents personnels et familiaux et les habitudes toxiques des étudiants. La dépression a été évaluée par l'inventaire abrégé de Beck, et pour évaluer le perfectionnisme nous avons utilisé le questionnaire sur le perfectionnisme de Réhaume et coll.1995. Ce questionnaire comprend 64 items et trois échelles indépendantes, la première échelle évalue les tendances perfectionnistes, la deuxième échelle évalue les domaines concernés par le perfectionnisme et la troisième échelle évalue les conséquences négatives du perfectionnisme. Selon les scores obtenus à l'échelle des tendances perfectionnistes une personne est considérée perfectionniste si elle a un score de 0-27, modérément perfectionniste si elle a un score de 28-42 et hautement perfectionniste si elle a un score de 43-50. L'analyse des données a été faite par le logiciel Epi Info dans sa 6° version.

## Résultats

Notre échantillon est composé de 250 étudiants d'un âge moyen de 22,14 ans avec des extrêmes de 18 à 27 ans, le sexe féminin représentait 68 % de notre échantillon, 94 % des étudiants étaient d'origine urbaine, 95,20 % des étudiants étaient célibataires. Presque les deux tiers de notre échantillon étaient constitués des étudiants en médecine, seulement 22 % des étudiants avaient une activité parallèle aux études. La majorité des étudiants n'avaient pas d'antécédents psychiatriques personnels ou familiaux.14% des étudiants consommaient le tabac, 3,2% consommaient le cannabis et 11,6 % consommaient l'alcool.

Le perfectionnisme était retrouvé chez 62,40 % des étudiants (fig. 1), 10,80 % de ces étudiants étaient hautement perfectionnistes et 51,60 % étaient modérément perfectionnistes (fig.2). Ces deux groupes se distinguaient également au niveau de leurs scores moyens à l'échelle des conséquences négatives (Tableau I). Les domaines concernés par le perfectionnisme étaient l'hygiène corporelle (92%), la tenue vestimentaire (90%), l'apparence physique (80%), l'expose présentation orale (83%) et la diction façon de parler (76%) ,60% des étudiants étaient surtout très exigeants envers eux-mêmes, 50% envers leurs amis, 47% envers leurs parents et 38% envers leurs collègues.

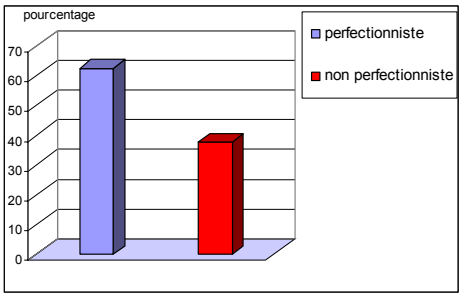


**Figure 1:** La prévalence du perfectionnisme chez les étudiants

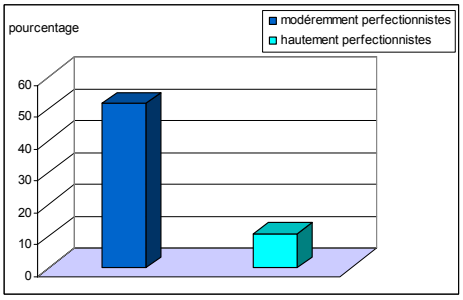


**Figure 2** :l'intensité du perfectionnisme

**Tableau I** : scores des conséquences négatives

| | Effectif | Moyenne | E T (Min-Max) |
|---|---|---|---|
| Modérément perfectionnistes | 129 | 66,06 | +/21,08 (24-115) |
| Hautement perfectionnistes | 27 | 86,81 | +/-19,01 (47-120) |

La dépression était mesurée par l'inventaire abrégé de Beck, elle était retrouvée chez 28 % des étudiants, 26% présentaient une dépression modérée et 2% présentaient une dépression sévère. 29 % des étudiants perfectionnistes présentaient une dépression. Les tendances

perfectionnistes étaient importantes quelque soit le degré de la dépression, ce résultat n'était pas significatif (P=0,589) (fig.3) Les étudiants hautement perfectionnistes étaient déprimés plus que les étudiants modérément perfectionnistes, ce résultat était significatif (P=0 ,000)

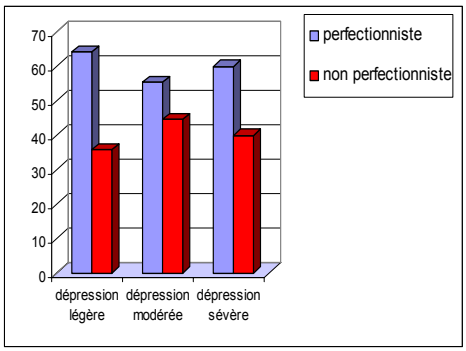


**Figure 3** : rapport entre le perfectionnisme et l'intensité de la dépression

Le perfectionnisme était plus important chez la tranche d'âge de plus de 22 ans, les filles étaient plus perfectionnistes que les garçons, les étudiants en médecine étaient plus perfectionnistes que les étudiants à l'école supérieure de commerce. Les étudiants hautement perfectionnistes présentaient plus de stress que les étudiants modérément perfectionnistes (fig.4), Les étudiants hautement perfectionnistes étaient durs avec eux-mêmes, doutaient d'eux-mêmes , et avaient une peur d'entamer une tâche plus que les étudiants modérément perfectionnistes, ces résultats étaient significatifs (P=0,000)

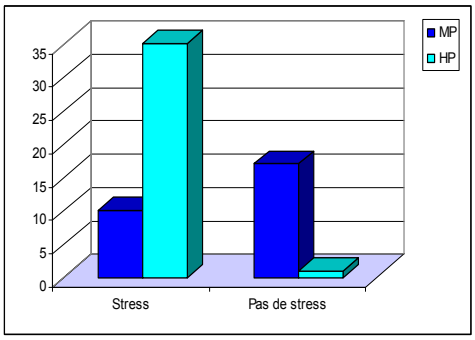


**Figure 4**:l'intensité du perfectionnisme/stress

## Discussion :

Le perfectionnisme est le besoin d'être, ou de sembler parfait. Les perfectionnistes sont persévérants, minutieux et organisés. Ils entretiennent non seulement des normes irréalistes mais ont tendance à se juger et juger leur entourage comme échouant à les atteindre. (3) Il existe un multiditerminisme des origines du perfectionnisme, ainsi on incrimine des facteurs familiaux, des facteurs culturels et des facteurs dispositionnels (4). Une personne qui présente un perfectionnisme adapté a des standards élevés pour elle-même, mais se sent généralement libre d'être plus ou moins précise ou parfaite selon les situations, alors qu'une personne qui présente un perfectionnisme mésadapté possède des exigences très élevées pour elle-même et entretient la conviction qu'elle ne peut se permettre de commettre des erreurs. Elle exagère l'importance des tâches et situations et doit donc être parfaite dans tout ce qu'elle fait malgré qu'elle ne puisse atteindre ses objectifs (5).Le perfectionnisme mésadapté est souvent comorbide à la dépression, aux troubles anxieux, aux troubles alimentaire, à l'insomnie chronique, au suicide …etc. Dans notre étude, la prévalence du perfectionnisme chez les étudiants était de 62,40%, il n'existe pas d'études évaluant la prévalence du perfectionnisme chez les étudiants, cependant certaines études se sont intéressées à évaluer la relation entre le perfectionnisme et des pathologies psychiatriques en particulier la dépression et l'anxiété. Une étude américaine faite par Burns sur la population générale, a révélé que 50 % des sujets étaient perfectionnistes. Une autre étude similaire faite dans la population générale a retrouvé le perfectionnisme a des degrés variables chez 31 % de la population de la ville de Baltimore. (1) Dans notre étude, les groupes hautement perfectionnistes et modérément perfectionnistes se distinguaient significativement au niveau de leurs scores moyens à l'échelle des tendances perfectionnistes et celle des conséquences négatives. Ces mêmes résultats étaient constatés par Bouchard et al, dans une étude faite en1998 sur 627 étudiants canadiens (6) .Pour préciser le type du perfectionnisme chez les étudiants, on a comparé nos résultats avec ceux d'une étude réalisée en 2000 sur 600 étudiants par Réhaume et al. (7).La comparaison a montré que la majorité de nos étudiants avaient un perfectionnisme adapté. Dans notre étude les tendances perfectionnistes étaient plus importantes chez les étudiants de plus de 22 ans, ce résultat était significatif, et rejoint le résultat d'une étude Israélienne faite par Rim sur un échantillon de 100 étudiants de la faculté de génie industrielle et management qui a montré que les étudiants plus âgés avaient un score de perfectionnisme plus élevé. (8) Dans notre étude, les filles étaient plus perfectionnistes que les garçons, ce résultat était significatif et concorde avec celui de Flett et all qui a montré dans une étude réalisée en 1991 que les femmes étaient plus perfectionnistes que les hommes (9) Dans notre étude, les étudiants en médecine, dont le recrutement s'est fait par sélection et concours, étaient plus perfectionnistes que les étudiants à l'école supérieure de commerce ;les étudiants hautement perfectionnistes étaient plus stressés que les étudiants modérément perfectionnistes, ces résultats étaient significatifs. Une étude faite

sur 482 étudiants chinois a montré que le perfectionnisme est corrélé à des niveaux élevés d'épuisement professionnel. (10). Une étude récente réalisée sur 240 étudiants à la Faculté de Médecine et de Pharmacie Marrakech par l'équipe psychiatrique ( Bounsir et al ) a montré que ces étudiants avaient des niveaux élevés d'épuisement professionnel (11). Dans notre étude 29 %des étudiants perfectionnistes présentaient une dépression ; les étudiants hautement perfectionnistes avaient plus de dépression que les étudiants modérément perfectionnistes, ces résultats étaient significatifs, et concordent avec les résultas des études suivantes : une étude turque réalisée en 2006 par Gençoz et al sur 210 étudiants a montré que le perfectionnisme jouait un rôle de modérateur entre les événements de la vie et les symptômes dépressifs (12), une étude américaine faite en 2000, par Patrick et al sur 96 étudiants montre que les étudiants qui ont des scores élevés de perfectionnisme présentaient des symptômes dépressifs importants par le mécanisme de rumination.(13)

## Conclusion

La prise de conscience de l'occurrence des conséquences négatives et de leur pérennité chez les étudiants universitaires perfectionnistes, doit inciter la mise en place des mesures préventives pour éviter l'émergence d'un perfectionnisme mésadapté.

## Références

1-Todrov C, Bazinet A
Le perfectionnisme : Aspects conceptuels et cliniques
*Revue canadienne de psychiatrie 1996; 41:291-298*
2-Pacht Ar
Reflections on perfection
*American Psychologist 1984 ; 39 : 386-390.*
3-Hewitt P, Flett G
Le perfectionnisme nuit à la santé mentale.
*Virage 2005 ; 10 :85-91.*
4-Frost Ro, Lahart Cm, Rosenblate R
The development of perfectionism: A study of daughters and their parents.
*Cognitive Therapy and Research 1991; 15:469-489.*
5- Boivin I
Le perfectionnisme et les troubles anxieux.
*Revue québécoise de psychologie 1996 ; 17 :131-163.*
6-Bouchard C
Responsabilité et perfectionnisme : étude expérimentale. Mémoire présenté à l'école de psychologie. Faculté des sciences sociales, université LAVAL ; Mars 1998
7- Bouvard M
Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité
Perfectionnisme
2 ° édition 2002 Masson, Paris
295 pages
ISBN : 2294008553.
8-Rim Y
Ethical ideology, coping, perfectionism and age
*Scientia paedagogica experimentalis 2002; 39:173-180.*
9-Flett Gl, Hewitt Pl, Blankstein Kr, Koledin S
Perfectionism and irrational thinking
*Journal of Rational-Emotive and Cognitive Therapy 1991;9 :185-201.*
10-Zhang Y, Gan Y, Cham H
Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students:A structural equation modeling anallysis.
*Personality and Individual Differences 2007; 43:1529-1540*
11-Bonssir A
Burnout chez les étudiants de la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Marrakech.
*Thèse de médecine ,Marrakech 2008.*
12-Gencoz T, Dinc Y
Moderator role of perfectionism between negative life events and depressive symptoms among turkish youth
*The International Journal of Social Psychiatry 2006;52 :323-342.*
13-Harris Ph, Pepper Cm, Maack Dj
The relationships between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination.
*Personality and Individual Differences 2008;44:150-160.*