

Inventaire du perfectionnisme

Ce questionnaire d'exploration décrit les facettes du perfectionnisme : exigences élevées envers soi et envers les autres, peur de l'erreur, doutes et vérifications, pression perçue de l'entourage, valeur personnelle liée à la réussite, procrastination et évitement. Présent dans l'anxiété, la dépression, les troubles des conduites alimentaires et l'épuisement professionnel, le perfectionnisme peut devenir une cible de travail à part entière, et le profil indique par quelles facettes l'aborder.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Perfectionism Facets Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Burn-out, Estime de soi, Anxiété

Aperçu des 28 questions

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je m'impose des objectifs très difficiles à atteindre.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur de me tromper, même sur des choses sans importance.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je vérifie et revérifie ce que j'ai fait avant de le rendre ou de l'envoyer.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je crains de décevoir les personnes qui comptent pour moi.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je refais ce que les autres ont fait parce que le résultat ne me convient pas.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence dans la vie de tous les jours. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Des exigences élevées envers soi deviennent surtout un problème lorsqu'elles s'accompagnent de peur de l'erreur, de pression perçue des autres ou d'une valeur personnelle dépendante de la réussite, les facettes les plus liées à l'anxiété et à la dépression. Un domaine « Procrastination et évitement » marqué montre que le perfectionnisme peut aussi freiner l'action.

Points de vigilance

Des vérifications longues, ritualisées et vécues comme excessives orientent plutôt vers un trouble obsessionnel-compulsif, à rechercher en entretien. Lorsque les exigences portent sur le poids, la silhouette ou l'alimentation, l'Inventaire de l'alimentation et de l'image du corps complète l'exploration.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Exigences envers les autres	12 / 16

Exigences élevées envers les proches ou les collègues, difficulté à déléguer, agacement face à ce que font les autres.

À explorer : les personnes concernées, l'effet sur les relations (tensions, éloignement), la surcharge liée à la difficulté de déléguer.

Pour approfondir : HF-MPS.

Valeur liée à la réussite 11 / 16

Valeur personnelle qui dépend des résultats : se sentir digne d'estime seulement quand on réussit ou que l'on produit.

À explorer : ce qui fonde la valeur de la personne en dehors de ses résultats, sa réaction à un échec récent, ce qui est mis de côté au profit de la performance (repos, relations, loisirs).

Pour approfondir : Inventaire de l'estime de soi.

Peur de l'erreur 9 / 16

Crainte de se tromper, erreurs vécues comme graves, ressassées et source de honte.

À explorer : la réaction à une erreur récente, ce que la personne imagine qu'il arrivera si elle se trompe, l'origine de cette crainte.

Pour approfondir : FMPS.

Pression perçue des autres 9 / 16

Sentiment que l'entourage attend la perfection et n'acceptera pas l'échec.

À explorer : les personnes d'où viennent ces attentes, ce qu'elles expriment réellement, l'histoire familiale et scolaire de ces exigences.

Pour approfondir : HF-MPS.

Procrastination et évitement 9 / 16

Tâches repoussées, abandonnées ou jamais commencées par crainte de ne pas les réussir parfaitement.

À explorer : les tâches repoussées ou abandonnées, ce que la personne redoute en s'y mettant, les conséquences du report (urgence, culpabilité, retards).

Pour approfondir : PPS.

Exigences élevées envers soi 7 / 16

Objectifs très élevés que la personne s'impose, difficiles à atteindre et peu satisfaisants une fois atteints.

À explorer : les domaines concernés (travail, études, maison, sport, apparence), ce que ces exigences coûtent en temps et en fatigue, ce que la personne redoute si elle les assouplit.

Pour approfondir : APS-R, FMPS.

Doutes et vérifications 7 / 16

Doute sur la qualité de ce qui a été fait, vérifications, recherche de confirmation et temps perdu sur les détails.

À explorer : ce qui est vérifié ou refait, le temps que cela prend, le soulagement obtenu et combien de temps il dure.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC