

Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires

Perfectionism and performance anxiety among university students

Kathleen Finn and Marie-Claude Guay

Volume 42, Number 1, 2013

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1061721ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1061721ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Finn, K. & Guay, M.-C. (2013). Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Revue de psychoéducation*, 42(1), 1–23.
<https://doi.org/10.7202/1061721ar>

Article abstract

The road to the coveted diploma is paved with challenges and constraints that may interfere with the psychological well-being and academic performance of university students by exacerbating certain personal characteristics. Particularly, several students are setting performance standards that are virtually unattainable and, in some cases, accompanied by anxiety. Thus, the objective of this systematic literature review is to explore the link between university student's perfectionism and test anxiety. In order to do so, the databases ERIC, PubMed, PsycArticles, PsycINFO, and ProQuest Dissertations & Theses were used for the research of French or English empirical studies, published or not between 1950 and 2011 inclusively. Seven articles were selected. The results strongly suggest that self-oriented perfectionism is not significantly related to test anxiety whereas socially-prescribed perfectionism is significantly positively correlated to it. However, shades are introduced in order to have a more realistic representation of how this link expresses itself in the university environment (a microcosm of a competitive society where performance is not only strongly encouraged but required).

Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires

Perfectionism and performance anxiety among university students

K. Finn¹
M.-C. Guay¹

1. Département de Psychologie,
Université du Québec à
Montréal

Résumé

La route vers le diplôme convoité est pavée de défis et de contraintes qui peuvent interférer avec le bien-être psychologique et le rendement scolaire des étudiants universitaires en exacerbant certaines caractéristiques personnelles. Notamment, plusieurs étudiants se fixent des normes de performance quasi inatteignables qui s'accompagnent, dans certains cas, d'anxiété. Aussi, cette revue systématique des études empiriques vise l'approfondissement de la relation entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen chez la population étudiante universitaire. Pour ce faire, les bases de données ERIC, PubMed, PsycArticles, PsycINFO et ProQuest Dissertations & Theses ont été utilisées pour la recherche d'études empiriques de langues françaises ou anglaises, publiées ou non entre 1950 et 2011 inclusivement. Sept articles ont été retenus. Les résultats obtenus convergent massivement vers l'interprétation que le perfectionnisme orienté vers soi n'est pas lié significativement à l'anxiété d'examen, alors que le perfectionnisme prescrit par autrui l'est positivement. Néanmoins, des nuances sont apportées afin d'avoir une image plus réaliste de la façon dont ce lien s'exprime en milieu universitaire, microcosme d'une société compétitive où la performance est non seulement fortement encouragée, mais exigée.

Mots-clés : perfectionnisme, étudiants universitaires, anxiété d'examen, anxiété de performance, détresse psychologique

Abstract

The road to the coveted diploma is paved with challenges and constraints that may interfere with the psychological well-being and academic performance of university students by exacerbating certain personal characteristics. Particularly, several students are setting performance standards that are virtually unattainable and, in some cases, accompanied by anxiety. Thus, the objective of this systematic literature review is to explore the link between university student's perfectionism and test anxiety. In order

Correspondance :

Marie-Claude Guay,
Département de Psychologie,
Université du Québec à Montréal,
C.P. 8888 succursale Centre-ville,
Montréal, (Québec) H3C 3P8.
guay.marie-claude@uqam.ca

to do so, the databases ERIC, PubMed, PsycArticles, PsycINFO, and ProQuest Dissertations & Theses were used for the research of French or English empirical studies, published or not between 1950 and 2011 inclusively. Seven articles were selected. The results strongly suggest that self-oriented perfectionism is not significantly related to test anxiety whereas socially-prescribed perfectionism is significantly positively correlated to it. However, shades are introduced in order to have a more realistic representation of how this link expresses itself in the university environment (a microcosm of a competitive society where performance is not only strongly encouraged but required).

Key words: perfectionism, university students, test anxiety, performance anxiety, psychological distress

Le parcours scolaire des étudiants universitaires est parsemé de défis et d'embûches qui peuvent contribuer à rendre leur niveau de stress suffisamment élevé pour nuire à leur rendement et favoriser le développement de certaines psychopathologies ou du moins d'états psychologiques inconfortables (Lassare, Giron, & Paty, 2003). La charge importante de travail et les périodes d'examens sont particulièrement éprouvantes (Boujut, Koleck, Bruchon-Schweitzer, & Bourgeois, 2009; Lassare *et al.*, 2003). Aussi, n'est-il pas surprenant de remarquer qu'au Canada les étudiants universitaires forment un échantillon significativement plus touché par la détresse psychologique que la population globale (Adlaf, Gliksman, Demers, & Newton-Taylor, 2001). En outre, les évidences indiquent que certains traits ou styles de personnalité peuvent faire en sorte que la réalité étudiante soit encore plus rudement vécue, dont le perfectionnisme (Arpin-Cribbie *et al.*, 2008; Schweitzer & Hamilton, 2002). Selon des études de cas, le perfectionnisme serait même susceptible de mener des étudiants compétents à l'abandon universitaire (Burns, 1980; Rimm, 2007). Il s'agit d'un sujet d'intérêt social insuffisamment documenté qui mérite qu'on s'y penche s'il est souhaité d'avoir un taux de diplomation nous permettant de faire partie des sociétés du savoir (Cusso, 2008) qui se démarquent favorablement en ce contexte de mondialisation où le capital cognitif s'avère être l'élément déterminant (Pecqueur, 2007; UNESCO, 2005). D'abord, le perfectionnisme sera défini et son lien avec l'anxiété sera discuté. Ensuite, une recension des études s'étant intéressées à l'association entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen chez les étudiants universitaires sera exposée, synthétisée et discutée.

Contexte théorique

Perfectionnisme : définition, modèles théoriques et controverse

Selon la définition la plus abondamment citée dans la littérature scientifique, le perfectionnisme consiste essentiellement en des standards de performance très élevés accompagnés par des tendances à juger les réalisations de manière impitoyable (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Hewitt et Flett (2007), deux sommités en la matière, conçoivent le perfectionnisme comme « un style de personnalité névrotique impliquant des styles de présentation de soi, des cognitions et des traits particuliers et représentant un facteur central de vulnérabilité pour une variété de problèmes psychologiques et physiques, la performance et

les problèmes relationnels » (p. 50). Aussi pour Egan, Wade et Shafran (2011), le perfectionnisme constitue un « processus transdiagnostique » parce qu'il contribue au développement et au maintien de plusieurs psychopathologies et, qu'à un niveau élevé, il en augmente le risque de comorbidité en raison d'un mécanisme de renforcement mutuel entre les cognitions et les comportements typiques de ce style de personnalité. Notamment, la recension des écrits de Shafran et Mansell (2001) met en lumière l'association entre le perfectionnisme et les troubles dépressifs, les troubles anxieux, les troubles des conduites alimentaires et certains symptômes d'ordre somatique.

Selon Shafran, Cooper et Fairburn (2002) qui propose un modèle cognitif et comportemental du « perfectionnisme clinique », le problème c'est surtout que l'évaluation que le perfectionniste fait de lui-même dépend exagérément d'une poursuite acharnée vers des standards personnels excessivement élevés et de l'atteinte de ceux-ci, et ce, malgré les répercussions négatives. Sa quête de perfection ne lui laisse aucun répit puisqu'il se trouve dans une situation impossible, car il fait preuve d'une évaluation dichotomique du genre succès ou échec, qu'il a une attention sélective vers les indices d'échec tels les petits défauts et qu'il vérifie le processus de façon obsessionnelle et compulsive. S'il considère qu'il a échoué, il s'autocritique sévèrement au point de se qualifier lui-même d'échec. S'il évalue que sa performance est un succès, alors il en conclut que le but fixé n'était pas assez haut et il rehausse ses standards, ce qui augmente les possibilités d'échouer ultérieurement (Shafran *et al.*, 2002). L'analyse qualitative effectuée par Riley et Shafran (2005) auprès d'une population clinique appuie la pertinence du modèle proposé par Shafran et ses collègues (2002) pour les cliniciens d'autant plus qu'elle en précise les mécanismes de maintien. En effet, il semble que le perfectionnisme clinique est perpétué par 1) l'autodénigrement en réponse aux échecs; 2) l'absence d'affects positifs suivant un succès; 3) les distorsions cognitives; 4) l'instauration de normes de conduites strictes et l'adhérence rigide à celles-ci; 5) l'évitement de tâches difficiles par crainte d'échouer; et 6) la fuite de situations où le succès semble invraisemblable (Riley & Shafran, 2005). Les principales critiques formulées à l'endroit de ce modèle sont qu'il ignore la dimension interpersonnelle dont l'importance dans le lien entre le perfectionnisme et la psychopathologie est largement documentée (Hewitt, Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003) et qu'il ne met pas suffisamment l'accent sur le fait que, selon les évidences empiriques, c'est la tendance à l'autocritique qui est l'élément le plus nocif et qui, par voie de conséquence, devrait constituer la première cible de traitement (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006).

Les évidences cliniques laissent supposer que le perfectionnisme prend racine dans l'enfance et qu'il constitue une quête illusoire incessante qui émane d'un désir inconscient de réparer une blessure psychologique précoce (Rothstein, 1991). Ce constat clinique semble effectivement former le cœur de deux des quatre modèles développementaux proposés par Flett, Hewitt, Oliver et Macdonald (2002) et validés par l'étude de Speirs Neumeister, Williams et Cross (2009). Selon le « modèle des attentes sociales », l'enfant développe une estime de soi contingente à la réussite parallèlement à une approbation parentale contingente à sa performance (Flett *et al.*, 2002). Un sentiment d'impuissance l'envahit s'il n'arrive pas à répondre aux exigences élevées de ses parents. Des standards parentaux

qui ne sont pas clairement établis ou qui sont inconsistants peuvent aussi aboutir à ce genre de contingence de l'estime personnelle puisque l'enfant s'assure de remplir les conditions imprécises de ses parents en en faisant plus que pas assez. Le perfectionnisme joue ici un rôle protecteur puisque l'enfant le développe de façon à se prémunir contre les émotions négatives liées à la douleur d'avoir déçu ses parents, de ne pas avoir su mériter leur amour ou d'avoir le sentiment de ne rien valoir finalement. Quant au « modèle de la réaction sociale », il met l'accent sur le développement du perfectionnisme chez l'enfant exposé à un environnement hostile (Flett *et al.*, 2002). Notamment, l'utilisation parentale du contrôle psychologique pour communiquer leurs grandes attentes à leurs enfants du primaire est liée positivement au perfectionnisme dysfonctionnel (Hutchinson & Yates, 2008). Il appert que ces enfants sont plus préoccupés par la possibilité de faire des erreurs et entretiennent davantage de doutes relativement à leurs actions que les enfants dont les parents sont plus chaleureux et valorisent les efforts indépendamment du résultat final (Kenney-Benson & Pomerantz, 2005). Il semble s'agir d'un phénomène qui se maintient dans le temps puisqu'on dénote aussi ce genre de préoccupations chez les étudiants collégiaux et universitaires qui perçoivent leurs parents comme sévères et autoritaires (Kawamura, Frost, & Harmatz, 2002; Soenens *et al.*, 2005; Speirs Neumeister, 2004). Les évidences suggèrent que ce n'est pas le fait que les parents aient des attentes élevées envers leurs enfants qui est problématique, mais plutôt le fait que celles-ci soient accompagnées de pratiques parentales laissant planer la menace de retrait d'affection et induisant des émotions douloureuses comme la honte et la culpabilité en raison d'un sentiment de ne pas être à la hauteur (Flett *et al.*, 2002).

Les modèles développementaux de Flett et ses collaborateurs (2002) comptent aussi deux autres exemples dans lesquels l'influence parentale se fait néanmoins plus subtile, soit le « modèle de l'apprentissage social » qui stipule que certains enfants deviennent perfectionnistes en calquant, sans se le faire imposer explicitement, les comportements d'un parent pris par ce grand souci de perfection et le « modèle de l'éducation parentale anxieuse » qui propose que les enfants élevés dans des familles où l'anxiété s'exprime puissent développer le perfectionnisme en réponse aux inquiétudes qui leur sont communiquées et intériorisées par la suite. Bien que ce dernier modèle en particulier ne soit pas suffisamment appuyé empiriquement (Speirs Neumeister *et al.*, 2009), la transmission familiale du perfectionnisme est bien documentée (Flett *et al.*, 2002; Speirs Neumeister, 2004), particulièrement par le parent de même sexe (Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991; Vieth & Trull, 1999). Il s'agirait plausiblement d'une interaction entre l'environnement et la biologie puisqu'une étude de jumeaux suggère que le perfectionnisme aurait une origine partiellement génétique (Tozzi *et al.*, 2004).

À la lecture de ce qui précède, le perfectionnisme épouse une connotation plutôt péjorative. Cependant, il existe une controverse à ce sujet dans la littérature. Si les évidences favorisent l'interprétation dimensionnelle du construit en question, voire en termes quantitatifs, à savoir que plus quelqu'un est perfectionniste, plus il est susceptible de présenter des symptômes psychologiques (Broman-Fulks, Hill, & Green, 2008). Certains considèrent le perfectionnisme en termes catégoriels et qualitatifs, du genre « positif » ou « négatif » (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995), « sain » ou « malsain » (Stumpf & Parker, 2000). Il faut ajouter que

bien que le perfectionnisme soit une caractéristique individuelle dont la stabilité est démontrée (Rice & Aldea, 2006), il faut prendre en considération qu'il peut être généralisé ou sectorisé. En effet, le perfectionniste qui exige la perfection dans tous les domaines de sa vie est considéré comme « extrême » et possiblement plus dysfonctionnel que celui qui concentre ses grandes ambitions dans un seul secteur (Flett & Hewitt, 2002a). Tel que l'ont démontré Stoeber et Stoeber (2009), la plupart des perfectionnistes cumulent quelques domaines où leur acharnement pour la perfection se manifeste le plus franchement. Les deux champs d'activité les plus propices à cette manifestation étant le travail et les études (Stoeber & Stoeber, 2009).

Contribution des échelles multidimensionnelles de perfectionnisme

Il convient de décrire les deux échelles de perfectionnisme les plus utilisées (Enns & Cox, 2002) étant donné que leurs différentes composantes ont évidemment influencé grandement les écrits sur le sujet et ainsi contribuer à alimenter cette controverse concernant le caractère bénéfique versus nocif du perfectionnisme. Antérieurement à la création de ces deux instruments de mesure, le perfectionnisme était présumé un construit unitaire et une caractéristique peu souhaitable (Brannan & Bergler, 1955; Burns, 1980; Hollender, 1965; Pacht, 1984; Sorotzkin, 1985). Puis, les échelles pareillement nommées et développées simultanément, mais isolément par deux équipes de chercheurs ont fait ressortir chacune à leur façon l'aspect multidimensionnel du perfectionnisme et le fait que ces dimensions se distinguent par leurs corrélats. D'une part, l'Échelle Multidimensionnelle de Perfectionnisme (F-MPS) de Frost et ses collaborateurs (1990), élaborée principalement à partir de la littérature existante et dérivée en partie de sous-échelles de construits plus larges, s'affaire à mesurer six dimensions : 1) les « standards personnels »; 2) les « préoccupations à propos des erreurs »; 3) les « attentes parentales »; 4) les « critiques parentales »; 5) les « doutes concernant les actions »; et 6) l'« ordre/organisation ». Les concepteurs concluent que les préoccupations à propos des erreurs est l'élément central alors que l'ordre est accessoire. Ce dernier est donc exclu du score global. D'autre part, l'Échelle Multidimensionnelle de Perfectionnisme (HF-MPS) de Hewitt et Flett (1991) se concentre sur trois traits de perfectionnisme qui peuvent cohabiter chez la même personne et qui dépendent de l'origine et de la cible de cette tendance excessive à exiger la perfection. Lorsque le perfectionnisme est autodéterminé, c'est-à-dire que la pression de performer provient de la personne même pour elle-même, il s'agit du « perfectionnisme orienté vers soi ». Quand le perfectionnisme est socialement déterminé, c'est-à-dire qu'il concerne la personne directement, mais qu'il résulte de la perception que des personnes importantes telles ses parents s'attendent à ce qu'elle se conforme absolument à leurs exigences élevées afin de conserver leur approbation, il est question de « perfectionnisme prescrit par autrui ». Quant au « perfectionnisme dirigé vers autrui », comme son nom l'indique, il qualifie la personne exigeante qui s'attend à ce que les autres soient parfaits. Ce questionnaire ne permet pas de calculer un score global.

La comparaison de ces deux échelles montre leur chevauchement ainsi que l'existence de deux facteurs principaux dont l'un semble plus néfaste étant lié à la symptomatologie dépressive et aux affects négatifs et l'autre paraît plus avantageux

en raison de sa corrélation aux affects positifs (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993). Ainsi, les dimensions « préoccupations à propos des erreurs », « attentes parentales », « critiques parentales », « doutes concernant les actions » et « perfectionnisme prescrit par autrui » se rassemblent sous le thème « souci excessif de l'évaluation ». Quant aux dimensions « standards personnels », « ordre/organisation », « perfectionnisme orienté vers autrui » et « perfectionnisme orienté vers soi », elles se regroupent sous le générique de « mobilisation positive ». Ces résultats ont certes contribué à l'interprétation bicatégorielle du perfectionnisme.

Notamment, dans leur « modèle du double processus », Slade et Owens (1998) conceptualisent le perfectionnisme en termes de conditionnement opérant. Selon eux, l'existence de deux genres de perfectionnisme (négatif et positif) dépend du type de renforcement en jeu et des conséquences associées à ce trait de personnalité. Il faut noter que l'environnement est décisif quant à la perception des conséquences qu'entraîneront les comportements perfectionnistes. L'individu qui a eu un modèle positif (qui valorise le travail bien fait et les efforts fournis) aura une motivation orientée vers l'approche du succès. Pour lui, les comportements perfectionnistes sont donc renforcés positivement par l'atteinte de la réussite. Il serait plus flexible dans ses exigences et éprouverait du contentement même lors d'échecs. Par contre, l'individu pour qui le renforcement aurait été absent, inconsistant ou contingent à la performance durant l'enfance aura une motivation orientée vers l'évitement de l'échec. Donc, ses comportements perfectionnistes sont renforcés négativement puisqu'ils préviennent la déconfiture. Il ferait preuve de rigidité dysfonctionnelle et serait perpétuellement insatisfait puisque la possibilité d'échouer le guette toujours. Ainsi, les mêmes comportements en apparence peuvent mener à des états émotionnels différents selon leur « fonction principale » (Slade & Owens, 1998).

Flett et Hewitt (2006) saluent l'apport de ces chercheurs au domaine d'étude, mais ils mettent en doute la possibilité qu'un perfectionniste ne soit pas affecté devant une piètre performance de sa part. D'autant plus que le jugement du perfectionniste est reconnu comme étant très polarisé, soit « j'ai réussi » ou soit « j'ai échoué », et ce, sans nuance aucune (Egan, Piek, Dyck, & Rees, 2007; Fredtoft, Poulsen, Bauer, & Malm, 1996; Pacht, 1984). La littérature sur le perfectionnisme est alimentée d'études démontrant que même le perfectionnisme orienté vers soi, reconnu comme la forme adaptative, est associé à des affects négatifs suivant l'échec et, dans certains cas, à de l'insatisfaction malgré une réussite (Flett & Hewitt, 2006). Ce qui est particulièrement malsain chez le perfectionniste c'est qu'il fait de la rencontre de ses grandes ambitions une « exigence incontournable » au lieu d'une « forte préférence » (Ellis, 2002), ce qui rend l'insuccès inenvisageable. Manifestement, Blatt (1995) met l'accent sur le potentiel nocif du perfectionnisme en faisant la description de trois perfectionnistes reconnus comme hautement compétents qui, lorsqu'acculés à un échec réel ou même potentiel, ont mis fin à leurs jours. Le lien entre le perfectionnisme et les tendances suicidaires est bien étayé (voir O'Connor, 2007 pour une recension). Il n'est donc pas étonnant que Flett et Hewitt (2006) considèrent que ce que certains chercheurs identifient comme étant du perfectionnisme positif est en fait de la minutie consciencieuse ou un désir d'exceller. L'excellence est atteignable contrairement à la perfection (Flett & Hewitt, 2006).

Par ailleurs, Greenspon (2000) pense que plusieurs auteurs, en postulant l'existence d'un perfectionnisme positif, se sont indûment fiés au texte d'Hamachek (1978) sans le remettre suffisamment en question, et ce, possiblement parce qu'il avait été cité dans un nombre imposant de publications. Dans le texte d'Hamacheck (1978), on retrouve deux sortes de perfectionnisme, soit le « perfectionnisme névrotique » et le « perfectionnisme normal ». Pour cette dernière catégorie, l'auteur parle de personnes qui sont motivées à faire de leur mieux, ce qui en soi n'est pas vraiment du perfectionnisme (Greenspon, 2000).

Perfectionnisme, stress et anxiété

Il est généralement admis que les aspects du perfectionnisme regroupés sous le générique « souci excessif de l'évaluation » (l'élément franchement négatif du perfectionnisme) prédisent diverses difficultés d'ordre psychologique avec constance alors que pour ceux chapeautés par l'étiquette « mobilisation positive » (l'élément prétendument positif du perfectionnisme), les résultats sont plutôt équivoques en étant parfois neutres, parfois associés à des affects et des conséquences positives et parfois à des affects et des conséquences négatives (voir Flett & Hewitt, 2002b pour une recension). À cet effet, même après avoir contrôlé le chevauchement entre le perfectionnisme positif et le perfectionnisme négatif dans leur recension d'études empiriques, Stoeber et Otto (2006) ont obtenu des « résultats mixtes » en ce qui concerne les répercussions du perfectionnisme dit positif pour certaines études recensées. L'explication la plus valide réside dans le fait que le perfectionnisme dans sa forme soi-disant adaptative représente un facteur de vulnérabilité potentiellement dommageable. Le « modèle diathèse-stress » où le stress perçu active une vulnérabilité latente est à ce propos révélateur. Il a effectivement été démontré que le perfectionnisme apparemment sain ou du moins neutre peut devenir nuisible en période de stress. En d'autres termes, le stress perçu augmente le risque que le perfectionniste connaisse des difficultés d'adaptation (Blankstein, Lumley, & Crawford, 2007; Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1995; Hewitt & Flett, 1993; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996). Il est supposé que le stress ébranle le sentiment de contrôle si cher au perfectionniste (Flett *et al.*, 1995; Mallinger, 1984; Salzman, 1979) qui éprouve une peur irrationnelle à l'idée même de le perdre (Blankstein, Flett, Hewitt, & Eng, 1993). Ce qui peut expliquer que les perfectionnistes n'aiment pas particulièrement la nouveauté (Kobori, Yamagata, & Kijima, 2005).

L'étudiant perfectionniste est en quelque sorte prédisposé à vivre de la détresse psychologique qui peut se manifester par de la symptomatologie dépressive ou anxieuse dans certaines conditions stressantes (Kawamura, Hunt, Frost, & DiBartolo, 2001) et force est d'admettre que la réussite universitaire constitue une source de stress considérable (Boujut *et al.*, 2009), surtout en période d'examens (Brown *et al.*, 1999; Lassare *et al.*, 2003). Des chercheurs (Marucha, Kiecolt-Glaser, & Favagehi, 1998) ont délibérément infligé une blessure buccale à des étudiants en dentisterie à deux moments où le niveau de stress est différent afin de comparer le temps de guérison. La première plaie était faite durant l'été alors que la deuxième précédait la période des examens. La cicatrisation a pris considérablement plus de temps en période pré-examens qu'en période estivale et l'on a noté également une chute étonnante du taux d'interleukines (groupes de molécules qui permettent

l'interaction entre les cellules du système immunitaire), et ce, pour tous les participants évalués. Ces deux indices convergent vers l'interprétation que le stress relié aux évaluations est suffisamment important pour mener à une fragilisation du système immunitaire. Les chercheurs ont contrôlé la variable sommeil afin de s'assurer que c'est bien le stress et non la fatigue qui est en cause. Dans la même veine, une autre équipe d'investigateurs (Kiecolt-Glaser *et al.*, 1986) ont recueilli les échantillons sanguins d'un groupe d'étudiants en médecine un mois avant les examens et durant la dernière journée d'évaluation. Les analyses sanguines ont démontré une baisse des défenses immunitaires par une réduction de l'activité des cellules NK (Natural Killer) lors de la deuxième prise de sang. Les variables nutrition et sommeil ont été contrôlées. Il aurait été intéressant que la variable perfectionnisme ait été prise en compte dans les deux recherches précitées puisque le perfectionnisme a montré sa valeur prédictive dans l'augmentation du niveau de cortisol en situation de stress d'une part (Wirtz *et al.*, 2007) et que si la perception de stress peut exacerber le perfectionnisme, celui-ci peut influencer sur le niveau de stress perçu d'autre part (Rice, Leever, Christopher, & Porter, 2006).

Selon Hewitt et Flett (2002), le perfectionnisme semble agir sur la perception du stress par quatre mécanismes différents : 1) « la génération »; 2) « l'anticipation »; 3) « la perpétuation »; et 4) « le rehaussement ». Tout d'abord, le perfectionniste produit son propre stress par ses exigences irréalistes (génération) et ses attentes prospectives négatives (anticipation). Ensuite, il entretient son stress par sa façon rigide de penser et d'agir (perpétuation) et arrive même à l'amplifier en faisant d'un résultat moins que parfait un échec, en s'autocritiquant et en repassant en mémoire son insuffisance supposée (rehaussement).

Il convient, d'abord, de faire la distinction entre le stress et l'anxiété. Le stress est la riposte de l'organisme lorsqu'il est mis à l'épreuve par un agent stressant, c'est-à-dire un stimulus externe qui produit une tension interne. Bref, il est le résultat non spécifique de la transaction entre la personne et son environnement (Bloch *et al.*, 1999). Quant à l'anxiété, il s'agit d'un « état de non-quiétude dans lequel prédomine l'appréhension d'une situation qui, bien que généralement indéterminée, pourrait s'avérer désagréable, voire dangereuse » (Bloch *et al.*, 1999, p. 70). Même si elle est différente du stress, l'anxiété « semble significativement liée à la réaction générale face aux agents stressants » (Grondin, Husky, Doron, Dovero, & Swendsen, 2003, p. 763).

Selon la théorie des schémas de Young & Klosko (2005), l'anxiété chez le perfectionniste pourrait provenir de la menace d'activation de la honte, émotion particulièrement douloureuse, contenue dans le « schéma précoce inadapté d'imperfection ». Un schéma précoce inadapté est « un ensemble de souvenirs, d'émotions, de sensations physiques et de cognitions qui tourne autour d'un thème infantile » et qui influence l'expérience par un traitement biaisé de l'information (Young & Klosko, 2005, p. 57). Il semble que le schéma d'imperfection résulterait d'un besoin affectif de base non satisfait, soit celui d'être accepté inconditionnellement par ses parents. À cet égard, le perfectionnisme serait le « mode compensateur » de ce schéma particulier, c'est-à-dire que le perfectionniste ferait preuve « d'idéaux exigeants » et de « critique excessive » comme « compensation narcissique » d'un

sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes parentales (Young & Klosko, 2005, p. 65).

Il a effectivement été vérifié empiriquement que le perfectionnisme dysfonctionnel (perfectionnisme prescrit par autrui), en tant que style de personnalité défensif, est associé à la blessure narcissique (Mann, 2004) et à sa manifestation, soit une estime de soi fragile (Ashby & Rice, 2002; Rice, Ashby, & Slaney, 1998; Stumpf & Parker, 2000) et qu'il prédispose la personne concernée à ressentir des émotions pénibles (voir Tangney, 2002 pour une recension). Selon Tangney (2002), la honte et la culpabilité émanent de la conscience de soi. La première est liée à l'appréciation défavorable que la personne a d'elle-même, alors que la deuxième est liée à l'évaluation négative d'un comportement spécifique qu'elle a eu. Comme le perfectionniste est très préoccupé par lui-même et qu'il a tendance à confondre ce qu'il fait avec ce qu'il est (par ex., « J'ai échoué à un examen. Je suis donc un échec. »), il n'est pas étonnant qu'il soit enclin à se sentir coupable, mais surtout honteux à tout ce qui le concerne et qui s'écarte de la perfection (Tangney, 2002; Young & Klosko, 2005). Les évidences confirment que le perfectionnisme dysfonctionnel est associé à une prédisposition à ressentir de la honte et à la manifestation anxieuse chez les étudiants universitaires (Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992).

En ce qui les concerne, il est certain que les examens représentent une source importante de stress, car l'échec constitue une menace par la diminution de la moyenne cumulative qui, en étant nécessaire dans une certaine mesure à l'obtention du diplôme ou à l'admission aux cycles supérieurs, représente un enjeu important. Néanmoins, la perception de menace est accentuée chez les étudiants perfectionnistes, car un échec peut compromettre non seulement leur parcours scolaire, mais il peut également nuire à leur estime de soi et à leur bien-être psychologique (DiBartolo, Frost, Chang, LaSota, & Grills, 2004; Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003; Frost & Marten, 1990). Et, il est particulièrement préoccupant qu'une note imparfaite, telle un « A - », soit souvent considérée comme un échec par les étudiants perfectionnistes bien qu'elle témoigne objectivement de l'excellence selon les barèmes universitaires (Hewitt & Flett, 2002).

Bref, selon le modèle diathèse-stress, le perfectionnisme représente un facteur de vulnérabilité à la psychopathologie. Ainsi, les étudiants perfectionnistes sont susceptibles d'éprouver de la détresse psychologique en période d'évaluation. D'où la pertinence de la présente recension systématique des études étant donné que l'anxiété d'examen est l'état de non-quiétude décrit précédemment, mais qui est liée spécifiquement à une situation reconnue comme étant stressante objectivement et subjectivement. D'autant plus que cette forme d'anxiété est négativement liée à la performance scolaire (voir Hembree, 1988 pour une méta-analyse). Pour favoriser une compréhension globale, le perfectionnisme a été défini et conceptualisé à travers les principaux modèles développementaux et cliniques. Le stress et l'anxiété ont été différenciés et leur relation avec le perfectionnisme a été abordée de façon à mettre la table pour cette recension. Le présent article vise donc à mieux documenter le lien entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen chez les étudiants universitaires.

Méthode

Type d'études sélectionnées

Comme aucune recension systématique ou méta-analyse sur le lien entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen n'est disponible, seules les études empiriques sont sélectionnées, et ce, de tous genres. Celles-ci doivent être de langues française ou anglaise, publiées ou non. Les thèses doctorales sont incluses. Les études doivent 1) être originales; 2) contenir une mesure du perfectionnisme et une d'anxiété d'examen ; et 3) mesurer le lien entre les deux variables d'intérêt.

Il est à noter que les études sur le lien entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen spécifique aux statistiques sont exclues (Onwuegbuzie & Daley, 1999; Walsh & Ugumba-Agwunobi, 2002). D'une part, l'anxiété d'examen de ces études est combinée à l'anxiété en classe dans une même sous-échelle rendant impossible de départager les deux variables. D'autre part, l'anxiété liée aux examens de statistiques résulte en grande partie du niveau de difficulté de cette matière qui est souvent considéré comme élevé pour les étudiants en sciences humaines qui composent la plupart des échantillons (Pan & Tang, 2004). Il est ainsi difficile d'estimer l'effet du perfectionnisme comme tel dans ces circonstances particulières.

Type de participants

Les étudiants de tous les programmes et de tous les cycles universitaires sont ciblés.

Stratégie de recherche

Cette recherche, adaptée pour répondre aux besoins spécifiques de la présente recension systématique des écrits, s'est inspirée de celle d'O'Connor (2007) concernant le lien entre le perfectionnisme et le risque suicidaire ainsi que de la méthode Cochrane (Higgins & Green, 2011). Elle consiste en la requête électronique répondant aux mots-clés (perfectionism) ET (test anxiety OU eval* anxiety OU exa* anxiety) dans les bases de données ERIC, PsycArticles, PsycINFO et ProQuest Dissertations & Theses. La période couverte est de 1950 à 2011 inclusivement. Lorsque possible, les cases « groupe d'âge = adulte (18 ans et plus) » et « méthodologie = étude empirique » sont cochées afin de préciser la recherche.

Procédure de sélection des articles

La sélection est faite par la première auteure de l'article sans évaluateur externe de la façon suivante : 1) les titres et les résumés des 29 études repérées par la requête électronique sont lus et 18 d'entre elles sont éliminées puisque la population évaluée n'était pas composée d'étudiants universitaires ; 2) 11 études, dont 7 articles de périodiques et 4 thèses doctorales, sont identifiées comme potentiellement pertinentes et sélectionnées pour une lecture de leur liste de références afin d'inclure les études pertinentes qui ont échappé à la recherche électronique et 3 nouvelles études (articles de périodique) sont ainsi rajoutées pour

l'étape suivante; 3) donc, 14 études, dont 10 articles de périodiques et 4 thèses doctorales, sont récupérées pour une évaluation plus poussée, soit la lecture de la méthode et 7 sont rejetées, dont 5 études (4 articles de périodique et 1 thèse doctorale) parce que l'anxiété d'examen n'est pas mesurée adéquatement, 1 étude (article de périodique) parce qu'elle n'est pas originale et 1 étude (thèse doctorale) parce que le perfectionnisme et l'anxiété d'examen ne sont pas mis en lien.

Résultats

Sept études empiriques sont compilées et résumées dans le tableau 1. Seuls les résultats concernant le perfectionnisme et l'anxiété d'examen y sont discutés. Parmi les études présentées, certaines ont évidemment comme objectif, entre autres, de vérifier le lien entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen (Eum & Rice, 2011; Hirabayashi, 2005; Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, Feast, & Hayward, 2009). Certaines ont des objectifs plus larges comme de tester des modèles pour vérifier la notion de perfectionnisme adaptatif et non adaptatif (Bieling, Israeli, & Antony, 2004); d'étudier l'effet du sexe et de l'expérience de l'échec sur ce lien (Masson, Cadot, & Anseau, 2003); de vérifier le rôle médiateur d'autres variables, tels le locus de contrôle et la dépression (Ravin, 2008).

La totalité de ces études indique que certains aspects du perfectionnisme sont positivement liés à l'anxiété d'examen tels le souci excessif de l'évaluation (Bieling *et al.*, 2004), le décalage entre les résultats obtenus et ceux attendus (Eum & Rice, 2011) et le fait que les standards élevés soient socialement prescrits (Masson *et al.*, 2003; Mills & Blankstein, 2000; Ravin, 2008; Stoeber *et al.*, 2009).

La quasi-totalité (soit 6 sur 7) des études compilées indique que certains aspects du perfectionnisme ne sont pas significativement liés à l'anxiété d'examen tels la mobilisation positive (Bieling *et al.*, 2004), les standards personnels élevés (Eum & Rice, 2011) et le fait que ces standards soient autodéterminés (Masson *et al.*, 2003; Mills & Blankstein, 2000; Ravin, 2008; Stoeber *et al.*, 2009). Cependant, selon l'étude de Masson *et al.* (2003), l'expérience antérieure d'un échec important comme le redoublement d'une année scolaire change la donne.

La seule des sept études en question qui diffère des autres en démontrant un lien significatif entre les standards personnels élevés et l'anxiété d'examen est celle menée par Hirabayashi (2005). L'absence de calcul de corrélations partielles ne permet toutefois pas de conclure quant à la contribution unique de chaque élément. Il est donc probable que si la composante « standards personnels » avait été épurée des autres plus problématiques comme « les doutes concernant les actions », « les préoccupations à propos des erreurs », « les attentes parentales » et « les critiques parentales », ce lien aurait perdu son caractère significatif.

Aussi, force est de noter que toutes les études compilées qui fournissent cette donnée indiquent que les aspects positifs du perfectionnisme sont positivement liés aux aspects négatifs du perfectionnisme. Notamment, les standards personnels élevés sont positivement liés au souci excessif de l'évaluation ($r = 0,45$: Bieling *et al.*, 2004); aux attentes parentales ($r = 0,37$: Hirabayashi, 2005); aux doutes concernant les actions ($r = 0,32$: Hirabayashi, 2005); et aux critiques parentales ($r = 0,24$:

Tableau 1 Études empiriques du lien entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen chez les étudiants universitaires

Auteurs et année Pays Devis Type de document	Échantillon		Instruments de mesure		Analyses statistiques et résultats
	Source	Sexe Âge	Anxiété d'examen	Perfectionnisme	
Bieling et al., 2004 Canada Transversal Article publié	198 étudiants Premier cycle Psychologie	149 F, 49 H <i>M</i> =22	TAS (Sarason, 1978) - score global	MPS (Frost et al., 1990) MPS (Hewitt et Flett, 1991) - MP et SEÉ	Des corrélations simples suggèrent que la MP ($r=0,15$; $p < 0,05$) et le SEÉ ($r=0,41$; $p < 0,001$) sont liés positivement à l'AE. Des régressions multiples indiquent que la MP ne contribue pas à la variance de l'AE, alors que le SEÉ en explique 17%.
Eum et Rice, 2011 États-Unis Transversal Article publié	134 étudiants Premier cycle Psychologie	83 F, 51 H <i>M</i> =19,1 (<i>ÉT</i> =1,3)	CTS (Cassady et Johnson, 2002) - score global	APS-R (Slaney et al., 2001) - Standards élevés et décalage	Des corrélations partielles indiquent que les standards élevés ne sont pas liés à l'AE ($r=0,08$; $p > 0,05$), alors que le décalage entre les résultats voulus et ceux obtenus l'est ($r=0,50$; $p < 0,001$). Des régressions hiérarchiques révèlent que le décalage explique 10% de la variance de l'AE.
Hirabayashi, 2005 États-Unis Transversal Thèse non publiée	141 étudiants Premier cycle Origine asiatique	72 F, 69 H <i>M</i> =20,0 (<i>ÉT</i> =2,3)	TAS (Sarason, 1978) - score global	MPS (Frost et al., 1990) - score global + 5 dimensions	Des corrélations simples indiquent que le perfectionnisme global ($r=0,37$; $p < 0,01$) et toutes les dimensions évaluées (doutes concernant les actions ($r=0,40$; $p < 0,01$), préoccupations à propos des erreurs ($r=0,35$; $p < 0,01$), standards personnels ($r=0,23$; $p < 0,01$), attentes parentales ($r=0,21$; $p < 0,05$) et critiques parentales ($r=0,19$; $p < 0,05$) sont positivement liés à l'AE.

Masson et al., 2003 Belgique Transversal Article publié	617 étudiants Premier cycle Program. variés	349 F, 268 H Âge non spécifié	THEE (Masson et al., 2001) - AE est une section	ÉMP (Labrecque et al., 1998) - POS et PPA	Des corrélations partielles et des équations structurelles indiquent que le POS et l'AE ne sont pas liés ($r=?$; $p > 0,05$) pour les étudiants n'ayant pas connu l'échec (redoublement d'une année scolaire), alors qu'en présence de l'échec, ils le sont positivement pour les femmes ($r=0,24$; $p < 0,05$) et pour les hommes ($r=0,28$; $p < 0,05$). Le PPA est positivement lié à l'AE avec (F : $r=0,40$; $p < 0,05$ et H : $r=0,22$; $p < 0,05$) ou sans échec. (F : $r=0,40$; $p < 0,05$ et H : $r=0,39$; $p < 0,05$), et ce, par l'intermédiaire du sentiment d'incompétence.
Mills et Blankstein, 2000 Canada Transversal Article publié	207 étudiants Premier cycle Psychologie	133 F, 74 H $M=22,4$ ($ÉT=6,9$)	MSLQ (Pintrich et al., 1993) - AE est une sous-section	MPS (Hewitt et Flett, 1991) - POS et PPA	Des corrélations partielles indiquent que le POS n'est pas liés à l'AE ($r=0,11$; $p > 0,05$), alors que le PPA l'est positivement ($r=0,25$; $p < 0,01$).
Ravin, 2008 États-Unis Transversal Thèse non publiée	87 étudiants Premier cycle Psychologie	70 F, 17 H $M=19,8$ ($ÉT=1,8$)	TAS (Sarason, 1978) - score global	MPS (Hewitt et Flett, 1991) - POS et PPA	Des corrélations simples indiquent que le POS n'est pas lié à l'AE ($r=-0,08$; $p > 0,05$), alors que le PPA l'est positivement ($r=0,43$; $p < 0,01$). Des régressions pas-à-pas révèlent que le PPA ne permet pas de prédire l'anxiété d'examen lorsque la dépression est contrôlée.
Stoeber et al., 2009 Royaume-Uni Transversal Article publié	105 étudiants Premier cycle Psychologie	93 F, 12 H $M=20,0$ ($ÉT=2,5$)	EV-TAI-G (Hodapp et Benson, 1997) - score global	MPS (Hewitt et Flett, 1991) - POS et PPA	Des corrélations partielles contrôlant le chevauchement entre le POS et le PPA indiquent que le POS n'est pas lié à l'AE ($r=-0,02$; $p > 0,05$), alors que le PPA l'est positivement ($r=0,33$; $p < 0,001$). Des régressions multiples révèlent que le PPA contribue à 6% de la variance de l'AE, alors que le POS n'offre pas de contribution unique.

Nota. F = Femmes; H = Hommes; M = Moyenne; ÉT = Écart-type; POS = Perfectionnisme Orienté vers Soi; PPA = Perfectionnisme Prescrit par Autrui; MP = Mobilisation Positive; SEÉ = Souci Excessif de l'Évaluation; AE = Anxiété d'Examen; MPS = Multidimensional Perfectionism Scale; CTS = Cognitive Test anxiety Scale; APS-R = Almost Perfect Scale – Revised; TAS = Test Anxiety Scale; THEE = Test d'Habilités aux Études et à leur Évaluation; ÉMP = Échelle Multidimensionnelle de Perfectionnisme; MSLQ = Motivated Strategies for Learning Questionnaire; EG-TAI-G = English Version – Test Anxiety Inventory – German

Hirabayashi, 2005). Le perfectionnisme orienté vers soi est corrélé positivement au perfectionnisme prescrit par autrui ($r = 0,37$: Mills & Blankstein, 2000; $r = 0,32$: Ravin, 2008; $r = 0,25$: Stoeber *et al.*, 2009).

La limite collective des études compilées concerne la généralisation des résultats puisqu'elles sont toutes transversales et ne se concentrent que sur les étudiants de premier cycle universitaire, et ce, majoritairement en psychologie. Les lacunes plus spécifiques de certaines études sont que la mesure d'anxiété d'examen est seulement une section (Masson *et al.*, 2003) ou une sous-section (Mills & Blankstein, 2000) d'un questionnaire plus large, donc moins précise ; un biais d'échantillonnage vu l'utilisation d'internet pour le recrutement et la collecte de données (Hirabayashi, 2005) ; un gonflement du lien par des corrélations simples (Hirabayashi, 2005) ; et l'utilisation de régressions pas-à-pas plutôt que hiérarchiques (Ravin, 2008).

Discussion

Les résultats de la présente recension des écrits, malgré la disparité des instruments de mesure utilisés, révèlent clairement que de se fixer personnellement des objectifs élevés et de canaliser ses efforts et son énergie vers l'atteinte de ses objectifs n'est pas une mauvaise chose en soi pour les étudiants universitaires. Au contraire, car les données empiriques actuelles suggèrent que le perfectionnisme autodéterminé est positivement lié à la confiance en ses capacités (Stoeber *et al.*, 2009) et à l'adoption de stratégies d'apprentissage efficaces (Mills & Blankstein, 2000). Aussi, favorise-t-il la réussite scolaire (Brown *et al.*, 1999; Witcher, Alexander, Onwuegbuzie, Collins, & Witcher, 2007).

La seule étude qui montrait au final un lien entre le perfectionnisme orienté vers soi et l'anxiété d'examen suggérait un rôle modérateur de l'échec (Masson *et al.*, 2003) et une autre démontrait un lien entre l'anxiété d'examen et le décalage entre les résultats obtenus et ceux visés (Eum & Rice, 2011). Pour en revenir au modèle diathèse-stress, il est donc plausible que ce qui est stressant, en raison de son aspect menaçant pour les étudiants perfectionnistes, n'est pas tant le fait d'être évalué, mais que ce soit justement ce décalage entre les résultats concrets et ceux attendus (Burns, 1980; Rice *et al.*, 2006). Ce qui expliquerait qu'en l'absence d'échec, les examens ne seraient pas anxiogènes pour les perfectionnistes autodéterminés. En présence d'échec ayant mené à ce décalage, l'examen annonce la possibilité de creuser davantage l'écart déjà difficilement vécu. Comme plusieurs perfectionnistes ont une estime de soi contingente à leurs résultats scolaires (DiBartolo *et al.*, 2004; Flett *et al.*, 2003), ce décalage devient un écart entre ce qu'ils considèrent devoir être absolument afin d'être digne d'intérêt et ce qu'ils sont réellement (Higgins, Bond, Klein, & Strauman, 1986; Scott & O'Hara, 1993). D'où le risque de ne pas se sentir à la hauteur, voire d'aviver un sentiment d'infériorité.

Toutefois, la contingence entre l'estime de soi et les résultats scolaires diffère selon le type de perfectionnisme. En effet, même si l'étudiant perfectionniste autodéterminé et celui sociodéterminé doivent impérativement surpasser leurs condisciples, le premier répond à un besoin de compétence alors que le deuxième répond à un besoin de reconnaissance (Hill, Hall, & Appleton, 2011). Il serait peut-

être plus juste, dans ce cas, de parler de quête de reconnaissance plutôt que de quête de perfection. L'enjeu apparaît d'autant plus important, ce qui peut expliquer les difficultés psychologiques de celui investi d'une telle appétence, car il croit fermement qu'il doit être exceptionnel afin de mériter cette reconnaissance, voire d'être validé socialement (Schimel, Arndt, Pyszczynski, & Greenberg, 2001). Il est plausible que pour celui qui désire être enfin reconnu, le parcours universitaire soit vraiment éprouvant, alors que pour celui qui veut être compétent, il est plus stimulant (Deci & Ryan, 2008; Dykman, 1998; Kasser & Ryan, 1996), dans des conditions favorables du moins, c'est-à-dire lorsqu'il réussit selon ses critères.

En outre, force est de constater qu'il est rare qu'un perfectionniste soit purement autodéterminé et totalement imperméable à la détresse émotionnelle. Comme en témoignent les résultats de cette recension des écrits, les aspects positifs du perfectionnisme ne sont pas indépendants des aspects nocifs du perfectionnisme. Aussi, quand les premiers ne sont pas épurés des deuxièmes, le lien entre le perfectionnisme dit adaptatif et l'anxiété d'examen se montre souvent significatif (Bieling *et al.*, 2004; Hirabayashi, 2005; Mills & Blankstein, 2000). Ce qui fait que même les perfectionnistes performants s'inquiètent de leur performance (Stoeber *et al.*, 2009), déraisonnablement parfois. À cet égard, bien qu'il y ait considérablement plus d'étudiants touchés par le perfectionnisme orienté vers soi aux cycles supérieurs qu'au premier cycle (Onwuegbuzie & Daley, 1999; Witcher *et al.*, 2007), le perfectionnisme est reconnu comme une entrave non négligeable à l'achèvement des thèses doctorales (Fredtoft *et al.*, 1996; Kearns, Gardiner, & Marshall, 2008).

Il convient de mentionner que la principale limite de cette recension est le type de méthode utilisée, car il est incontestable que certaines recherches échappent aux requêtes électroniques par mots-clés. Ensuite vient le fait qu'il n'y a pas d'évaluateur externe. Il faut aussi prendre en considération le nombre très restreint d'études sur le sujet et les limites inhérentes à chacune d'elles. De toute évidence, de plus amples recherches sont requises afin d'avoir un portrait plus complet de la situation. Aussi, serait-il pertinent de se pencher sur le lien entre le perfectionnisme, l'anxiété d'examen et les exigences particulières des différents programmes, et ce, à travers tous les cycles universitaires. Il serait très instructif de faire des comparaisons entre les programmes ouverts à tous les étudiants qui satisfont les critères minimaux d'acceptation et ceux dont la capacité d'accueil est limitée aux meilleurs candidats quant à l'adaptation psychologique. Cela représente indubitablement un domaine de recherche important, car le bien-être de l'étudiant ainsi que la valeur de la formation universitaire en sont influencés. La route vers le diplôme convoité est pavée de défis et de contraintes qui peuvent amener les étudiants à vivre des émotions négatives et à adopter des comportements qui ne sont pas toujours souhaitables. Notamment, l'étudiant perfectionniste se préoccupe excessivement de son rendement scolaire. Pourtant, une importance démesurée accordée à l'évaluation entraîne une « perte de sens des activités » (Michaud, 2005). De fait, l'étudiant perfectionniste obsédé par sa performance peut en venir à oublier que son parcours universitaire était voué avant tout à le former et non à l'évaluer. Aussi, n'est-il pas rare de voir des étudiants s'absenter de leurs cours afin de mieux se préparer pour un examen ou pour peaufiner un travail arrivant à échéance. Est-ce que le système universitaire axé sur le mérite, objectivé par la

moyenne cumulative générale, condamne l'étudiant au culte du résultat chiffré? Il s'agit d'une question qui mérite réflexion, car le perfectionnisme est très prévalent sur les campus (Arpin-Cribbie *et al.*, 2008). En effet, l'université représente un microcosme qui est le reflet d'une société compétitive qui valorise la performance (Barrett, Darredeau, Bordy, & Pihl, 2005).

D'ailleurs, les professeurs ne sont pas épargnés par cette quête de perfection (ou de reconnaissance). Dans cette élite intellectuelle qui doit démontrer un niveau de performance à la hauteur de son statut, le perfectionnisme prescrit par autrui est associé positivement à la détresse psychologique (Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006) et le perfectionnisme orienté vers soi est négativement lié à la productivité relative à la publication quand la minutie consciencieuse est contrôlée (Sherry, Hewitt, Sherry, Flett, & Graham, 2010). Cela laisse supposer que le perfectionnisme autodéterminé dépouillé de son caractère consciencieux est une « forme improductive d'acharnement au travail » (Sherry *et al.*, 2010, p. 282) et, ainsi, donne raison aux auteurs qui considèrent que le perfectionnisme positif est en fait de la minutie consciencieuse (Greenspon, 2000; Hewitt & Flett, 2007), soit un amalgame de compétence, de recherche du succès, d'ordre, de sens du devoir et de discipline (Hill, McIntire, & Bacharach, 1997).

À la lumière de tout ce qui a été abordé dans le présent article, il semble que Hewitt et Flett (2007) n'aient pas tort lorsqu'ils stipulent que le perfectionnisme est un « style de personnalité névrotique » puisqu'il semble découler d'un traumatisme précoce et que, en raison de son caractère défensif, il constitue un facteur de vulnérabilité qui s'exprime dans des conditions défavorables et que ses côtés positifs ne sont pas indépendants de ses côtés négatifs. En contrepartie, viser très haut en matière de résultats scolaires (élément caractéristique du perfectionnisme) semble considérablement lié à un niveau de performance élargissant l'éventail de possibilités en permettant à l'étudiant de choisir de poursuivre des études dans les programmes les plus difficiles d'accès (Brown *et al.*, 1999; Leenaars & Lester, 2006). Aussi, l'intervention optimale auprès des étudiants universitaires n'est pas nécessairement d'éliminer complètement le perfectionnisme, mais d'en promouvoir les aspects qui favorisent la réussite et d'en réduire les aspects qui nuisent au rendement et au bien-être psychologique (Kutlesa & Arthur, 2008). Notamment, il apparaît primordial d'évaluer les motivations profondes des étudiants pour qui le perfectionnisme est une source de souffrance handicapante, car la réussite universitaire représente assurément un facteur considérable dans l'épanouissement tant au niveau personnel que collectif. Il est donc d'intérêt social de se pencher sur la question du lien entre le perfectionnisme et l'anxiété d'examen si l'on veut encourager le plus d'étudiants possible à poursuivre des études universitaires jusqu'à l'obtention du diplôme souhaité, et ce, sans sacrifier leur santé mentale.

Références

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health, 50* (2), 67-72.
- Arpin-Cribbie, C., Irvine, J., Ritvo, P., Cribbie, R., Flett, G., & Hewitt, P. (2008). Perfectionism and psychological distress: A modeling approach to understanding their therapeutic relationship. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26* (3), 151-167. doi: 10.1007/s10942-007-0065-2
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development, 80* (2), 197-203.
- Barrett, S. P., Darredeau, C., Bordy, L. E., & Pihl, R. O. (2005). Characteristics of methylphenidate misuse in a university student sample. *Canadian Journal of Psychiatry, 50* (8), 457-461.
- 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. doi: 10.1016/s0191-8869(03)00235-6
- Blankstein, K., Lumley, C., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25* (4), 279-319. doi: 10.1007/s10942-007-0053-6
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences, 15* (3), 323-328. doi: 10.1016/0191-8869(93)90223-p
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50* (12), 1003-1020. doi: 10.1037/0003-066x.50.12.1003
- Bloch, H., Chemana, R., Dépret, É., Gallo, A., Leconte, P., LeNy, J.-F., . . . Reuchlin, M. (Dir.). (1999). *Grand dictionnaire de la psychologie* (2nd^e éd.). Paris: Larousse-Bordas.
- Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M. L. (2009). La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, 167* (9), 662-668. doi: 10.1016/j.amp.2008.05.020
- Branfman, T., & Bergler, E. (1955). Psychology of «perfectionism». *American Imago, 12* (1), 9-15.
- Broman-Fulks, J. J., Hill, R. W., & Green, B. A. (2008). Is perfectionism categorical or dimensional? A taxometric analysis. *Journal of Personality Assessment, 90* (5), 481 - 490.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. *Journal of Social & Clinical Psychology, 18* (1), 98-120.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, November*, 34-52.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology, 27* (2), 270-295. doi: 10.1006/ceps.2001.1094
- Cusso, R. (2008). Quand la Commission européenne promeut la société de la connaissance. *Mots. Les langages du politique, 88*, 39-52. Repéré à <http://mots.revues.org/14263>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology, 49* (1), 14-23. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.14
- Depreeuw, E., Eelen, P., & Stroobants, R. (1996). *Vragenlijst studie en examenvaardigheden - VaSEV*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- 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. doi: 10.1023/B:JORE.0000047310.94044.ac
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of «clinical» perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy, 44* (1), 63-84. doi: 10.1016/j.brat.2004.12.004
- Dunn, J. C., Whelton, W. J., & Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology, 53* (4), 511-523. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.511
- Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (1), 139-158. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.139
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy, 45* (8), 1813-1822. doi: 10.1016/j.brat.2007.02.002
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review, 31* (2), 203-212. doi: 10.1016/j.cpr.2010.04.009
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (p. 217-229). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (p. 33-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 24* (2), 167-178.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 21* (2), 119-138. doi: 10.1023/A:1025051431957
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002a). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (p. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002b). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- 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. doi: 10.1177/0145445506288026
- 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, 14* (2), 112-137. doi: 10.1007/BF02686885
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A

- developmental analysis. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (p. 89-132): Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Fredtoft, T., Poulsen, S., Bauer, M., & Malm, M. (1996). Dependency and perfectionism: Short-term dynamic group psychotherapy for university students. *Psychodynamic Counselling*, 2 (4), 476-497.
- 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. doi: 10.1016/0191-8869(93)90181-2
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15 (6), 469-489. doi: 10.1007/bf01175730
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (6), 559-572. doi: 10.1007/bf01173364
- 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. doi: 10.4219/jsg-2000-631
- Grondin, O. S., Husky, M. M., Doron, J., Dovero, M., & Swendsen, J. D. (2003). Anxiété, dépression et expérience quotidienne du stress. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 161 (10), 760-765. doi: 10.1016/s0003-4487(03)00159-8
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15 (1), 27-33.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58 (1), 47-77. doi: 10.3102/00346543058001047
- 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. Repéré à <http://hewittlab.psych.ubc.ca/pdfs/1991hf2.pdf>
- 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. Repéré à <http://hewittlab.psych.ubc.ca/pdfs/1993hf.pdf>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (p. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism? *Current Psychiatry*, 6 (7), 49-60.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41 (10), 1221-1236. doi: 10.1016/s0005-7967(03)00021-4
- 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. doi: 10.1037/0021-843x.105.2.276
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (1), 5-15.

- Higgins, J. P. T., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic review of intervention*. Repéré à www.cochrane-handbook.org
- 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. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.036
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior & Personality, 12* (1), 257-270. Repéré à <http://www.psych.appstate.edu/faculty/hill/Hill%20-%20Big%205.pdf>
- Hirabayashi, K. E. (2005). The role of parental style on self-handicapping and defensive pessimism in Asian American college students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 66* (11-A), 3928.
- Hodapp, V., & Benson, J. (1997). The multidimensionality of test anxiety: A test of different models. *Anxiety, Stress, and Coping, 10* (3), 219-244.
- Hollender, M. H. (1965). *Perfectionism*. *Comprehensive Psychiatry, 6* (2), 94-103.
- Hutchinson, A. J., & Yates, G. C. R. (2008). Maternal goal factors in adaptive and maladaptive childhood perfectionism. *Educational Psychology, 28* (7), 795-808. doi: 10.1080/01443410802320402
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22* (3), 280-287. doi: 10.1177/0146167296223006
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O., & Harmatz, M. G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences, 32* (2), 317-327. doi: 10.1016/s0191-8869(01)00026-5
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research, 25* (3), 291-301.
- Kearns, H., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed (and be happy!). *Higher Education Research & Development, 27* (1), 77-89. doi: 10.1080/07294360701658781
- Kenney-Benson, G. A., & Pomerantz, E. M. (2005). The role of mothers' use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal of Personality, 73* (1), 23-46. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00303.x
- Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R., Strain, E. C., Stout, J. C., Tarr, K. L., Holliday, J., E., & Speicher, C. E. (1986). Modulation of cellular immunity in medical students. *Journal of Behavioral Medicine, 9* (1), 5-21. doi: 10.1007/BF00844640
- Kobori, O., Yamagata, S., & Kijima, N. (2005). The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait. *Personality and Individual Differences, 38* (1), 203-211. doi: 10.1016/j.paid.2004.04.003
- Kutlesa, N., & Arthur, N. (2008). Overcoming negative aspects of perfectionism through group treatment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26* (3), 134-150. doi: 10.1007/s10942-007-0064-3
- Labrecque, J., Stephenson, R., Boivin, I., & Marchand, A. (1998). Validation de l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme auprès de la population francophone du Québec. *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive, 3* (4), 1-14.
- Lassare, D., Giron, C., & Paty, B. (2003). Stress des étudiants et réussite universitaire: les conditions économiques, pédagogiques et psychologiques du succès. *L'orientation scolaire et professionnelle, 32* (4), 669-691. Repéré à <http://osp.revues.org/index2642.html>
- Leenaars, L., & Lester, D. (2006). Perfectionism, depression, and academic performance. *Psychological Reports, 99* (3), 941-942.

- Mallinger, A. E. (1984). The obsessive's myth of control. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 12 (2), 147-165.
- Mann, M. P. (2004). The adverse influence of narcissistic injury and perfectionism on college students' institutional attachment. *Personality and Individual Differences*, 36 (8), 1797-1806. doi: 10.1016/j.paid.2003.07.001
- Marucha, P. T., Kiecolt-Glaser, J. K., & Favagehi, M. (1998). Mucosal wound healing is impaired by examination stress. *Psychosomatic Medicine*, 60 (3), 362-365. Repéré à <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/60/3/362>
- Masson, A. M., Cadot, M., & Ansseau, M. (2003). Perfectionnisme: Effets du sexe et de l'échec. *L'Encéphale*, 29 (2), 125-135. doi: ENC-4-2003-29-2-0013-7006-101019-ART5
- Masson, A. M., Cadot, M., Pereira, A. M., Depreeuw, E., & Ansseau, M. (2001). Version francophone du TASTE (test for ability to study and evaluation). / French-speaking version of the TASTE. *L'Encéphale*, 27 (6), 527-538.
- Michaud, Y. (2005). Valeurs, normes et évaluations. *EspacesTemps.net*, 01.11.2005. Repéré à <http://www.espacestemp.net/document1630.html>
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29 (6), 1191-1204. doi: 10.1016/s0191-8869(00)00003-9
- O'Connor, R. C. (2007). The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37 (6), 698-714. doi: 10.1521/suli.2007.37.6.698
- Onwuegbuzie, A. J., & Daley, C. E. (1999). Perfectionism and statistics anxiety. *Personality and Individual Differences*, 26 (6), 1089-1102. doi: 10.1016/s0191-8869(98)00214-1
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 (4), 386-390.
- Pan, W., & Tang, M. (2004). Examining the effectiveness of innovative instructional methods on reducing statistics anxiety for graduate students in the social sciences. *Journal of Instructional Psychology*, 31 (2), 149-159.
- Pecqueur, B. (2007). Des pôles de croissance aux pôles de compétitivité: un nouveau partage des ressources cognitives. *Réalités industrielles, mai*, 38-43. Repéré à <http://www.anales.org/edit/ri/2007/ri-mai-2007/pecqueur.pdf>
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1993). Reliability and predictive validity of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). *Educational and Psychological Measurement*, 53 (3), 801-813.
- Ravin, S. K. (2008). *The mediating effect of locus of control in the relationship between socially-prescribed perfectionism and test anxiety*. (Ph.D., The American University, United States - District of Columbia). Repéré à <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1583920291&Fmt=7&clientId=13816&RQT=309&VName=PQD> (3323643)
- Rice, K. G., & Aldea, M. A. (2006). State dependence and trait stability of perfectionism: A short-term longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (2), 205-213. doi: 10.1037/0022-0167.53.2.205
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 304-314. doi: 10.1037/0022-0167.45.3.304
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (4), 524-534.

- Riley, C., & Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33 (03), 369-374. doi: 10.1017/S1352465805002122
- Rimm, S. (2007). What's wrong with perfect? Clinical perspectives on perfectionism and underachievement. *Gifted Education International*, 23, 246-253. doi: 10.1177/026142940702300305
- Rothstein, A. (1991). On some relationships of fantasies of perfection to the calamities of childhood. *The International Journal of Psychoanalysis*, 72 (2), 313-323.
- Salzman, L. (1979). Psychotherapy of the obsessional. *American Journal of Psychotherapy*, 33 (1), 32-40.
- Sarason, I. G. (1978). The Test Anxiety Scale: Concept and research. Dans C. D. Spielberger & I. G. Sarason (dir.), *Stress and anxiety* (p. 193-215). Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.
- Schimmel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2001). Being accepted for who we are: Evidence that social validation of the intrinsic self reduces general defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 35-52. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.35
- Schweitzer, R. D., & Hamilton, T. K. (2002). Perfectionism and mental health in Australian university students: Is there a relationship? *Journal of College Student Development*, 43 (5), 684-695.
- Scott, L., & O'Hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102 (2), 282-287.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (7), 773-791.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21 (6), 879-906. doi: 10.1016/s0272-7358(00)00072-6
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Sherry, D. L., Flett, G. L., & Graham, A. R. (2010). Perfectionism dimensions and research productivity in psychology professors: Implications for understanding the (mal)adaptiveness of perfectionism. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 42 (4), 273-283. doi: 10.1037/a0020466
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22 (3), 372-390. doi: 10.1177/01454455980223010
- 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.
- Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., & Duriez, B. (2005). The intergenerational transmission of perfectionism: Parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology*, 19 (3), 358-366. doi: 10.1037/0893-3200.19.3.358
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22 (3), 564-571. doi: 10.1037/h0085541
- Speirs Neumeister, K. L. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*, 48 (4), 259-274. doi: 10.1177/001698620404800402
- Speirs Neumeister, K. L., Williams, K. K., & Cross, T. L. (2009). Gifted high-school students' perspectives on the development of perfectionism. *Roeper Review*, 31 (4), 198-206. doi: 10.1080/02783190903177564
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic

- motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47 (5), 423-428. doi: 10.1016/j.paid.2009.04.014
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (4), 295-319. doi: 10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46 (4), 530-535. doi: 10.1016/j.paid.2008.12.006
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28 (5), 837-852. doi: 10.1016/s0191-8869(99)00141-5
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. Dans G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (p. 199-215). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101 (3), 469-478. doi: 10.1037/0021-843x.101.3.469
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18 (5), 663-668. doi: 10.1016/0191-8869(94)00192-u
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34 (5), 483-494. doi: 10.1023/b:bege.0000038486.47219.76
- UNESCO. (2005). Vers les sociétés du savoir: Rapport mondial de l'UNESCO (p. 1-234). Paris: Éditions UNESCO.
- Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: An examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72 (1), 49-67.
- Walsh, J. J., & Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual differences in statistics anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33 (2), 239-251. doi: Doi: 10.1016/s0191-8869(01)00148-9
- Wirtz, P. H., Elsenbruch, S., Emini, L., Rüdüsüli, K., Groessbauer, S., & Ehler, U. (2007). Perfectionism and the cortisol response to psychosocial stress in men. *Psychosomatic Medicine*, 69 (3), 249-255. doi: 10.1097/PSY.0b013e318042589e
- Witcher, L. A., Alexander, E. S., Onwuegbuzie, A. J., Collins, K. M. T., & Witcher, A. E. (2007). The relationship between psychology students' levels of perfectionism and achievement in a graduate-level research methodology course. *Personality and Individual Differences*, 43 (6), 1396-1405. doi: 10.1016/j.paid.2007.04.016
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2005). *La thérapie des schémas: approche cognitive des troubles de la personnalité*. (Traduit par B. Pascal). Bruxelles: Éditions De Boeck Université.