

Table des matières

Sommaire	iv
Liste des figures	ix
Remerciements	x
Introduction générale	1
Les modèles en lien avec le perfectionnisme	3
L'étude du perfectionnisme par comparaison de groupes	5
Les groupes de perfectionnistes en lien avec les émotions conscientes	7
La honte	8
La honte versus la culpabilité	9
Les fonctions de la honte	12
Article scientifique. La gestion de la honte en lien avec les profils de perfectionnisme	15
Résumé	17
Contexte théorique	18
Les différents groupes de perfectionnistes	20
Les impacts psychologiques du perfectionnisme	22
La honte	25
Les fonctions de réparation et protection du soi	26
Objectifs et hypothèses de l'étude	29
Méthodologie	33
Participants	33
Procédure	34

Instruments de mesure	34
Questionnaire sociodémographique.....	34
Questionnaire sur le perfectionnisme-Révisé	34
Questionnaire sur les motivations et les comportements liés à la honte (de Hooge et al., 2010).....	35
Test des émotions réflexives (French- TOSCA-3)	36
Analyses	37
Analyses préliminaires.....	37
Validation des groupes.....	37
Analyses en lien avec l'objectif de recherche.....	38
Résultats	38
Validation des groupes.....	38
Les groupes de perfectionnistes et la honte	41
Situation 1 : présentation orale	41
Situation 2 : entrevue d'embauche.....	42
Discussion	44
Limites et forces de l'étude.....	52
Références	53
Discussion générale.....	61
Pertinence clinique	63
Perspectives pour recherches futures	64
Références générales	66

Liste des figures

Figure

1	Moyennes des groupes en lien avec l'échelle recherche de hauts standards du QP-R.....	39
2	Moyennes des groupes en lien avec l'échelle préoccupations perfectionnistes du QP-R.....	40
3	Moyennes des groupes en lien avec la situation 1	42
4	Moyennes des groupes en lien avec la situation 2	43

Remerciements

Je tiens à remercier certaines personnes pour leur soutien inestimable durant mon parcours scolaire, sans qui l'accomplissement de cet essai aurait été difficile. Tout d'abord, je tiens à remercier mon directeur d'essai, monsieur Frédéric Langlois, pour tout le temps qu'il m'a accordé, pour sa disponibilité et sa patience, pour la richesse des expériences qu'il m'a permis de vivre au sein du Laboratoire sur l'anxiété et le perfectionnisme tout en m'accompagnant dans mes apprentissages, pour son souci de la réussite de ses étudiants et pour son dévouement à son rôle d'enseignant/directeur.

J'aimerais également remercier Vanessa Gaudet, une amie et une collègue chère, pour son soutien moral et parfois technique, pour son temps et sa disponibilité, et pour avoir contribué à l'embellissement de mon parcours scolaire de façon générale.

Introduction générale

La tendance à présenter des traits perfectionnistes a augmenté au cours des dernières années. Une méta-analyse publiée en 2017 met en lumière que les étudiants qui résident au Canada, aux États-Unis et au Royaume-Uni, s'imposeraient davantage de standards de performance élevés, en imposeraient davantage à leur entourage et ils auraient également l'impression que la société leur en impose davantage, comparativement aux trois dernières décennies (Curran & Hill, 2017). Selon les auteurs, cette tendance grandissante pourrait s'expliquer, en partie, par des changements culturels lesquels incluent une plus forte tendance à la compétition et à l'individualisme, des styles d'éducation parentale plus anxieux et plus axés sur le contrôle, un niveau plus élevé de narcissisme et plus d'hostilité interpersonnelle. L'augmentation du perfectionnisme crée également une augmentation des conséquences pouvant y être associées. Toujours selon la même méta-analyse, les résultats des différentes études démontrent une augmentation, au cours de la dernière décennie, des taux de dépression, d'anxiété et de suicide (Curran & Hill, 2017). Considérant ces résultats, il serait tentant de croire que la tendance à vouloir être performant est propre à notre époque. Cependant, bien qu'on s'y intéresse de façon accrue depuis les dernières années, les premiers écrits sur le perfectionnisme remontent à 1978. Burns (1980) fût l'un des premiers à proposer une définition du perfectionnisme en affirmant que les perfectionnistes étaient des individus qui se fixaient des standards qui allaient au-delà de ce qu'une situation exigeait. Un peu

plus tôt, Hamachek (1978) avait partagé une opinion similaire en définissant le perfectionnisme comme étant la tendance, chez un individu, à se fixer des standards personnels qui sont élevés. Cependant, il apportait une précision supplémentaire en distinguant deux types de perfectionnistes. Pour cet auteur, certains individus perfectionnistes étaient normaux, alors que d'autres étaient névrosés (Hamachek, 1978).

Ainsi, on a vu naître un intérêt dans la littérature entourant les conséquences susceptibles d'être vécues par les gens perfectionnistes. Vers les années 1990, des auteurs rapportent qu'en plus d'avoir une tendance à la fixation de hauts standards, les gens perfectionnistes ont tendance à avoir une évaluation trop critique d'eux-mêmes (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). D'autres auteurs rapportent également que les perfectionnistes se fixent des standards tellement élevés qu'ils sont impossibles à atteindre (Ashby & Kottman, 1996). Les comportements perfectionnistes sont alors associés à un plus haut niveau d'anxiété (Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991), à la procrastination (Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992), et même à l'idéation suicidaire (Hewitt & Flett, 1991).

Les modèles en lien avec le perfectionnisme

À partir des années 1990, l'intérêt envers le perfectionnisme continue de grandir et plusieurs auteurs réfléchissent à des modèles visant à mieux le décrire. Parmi ces modèles, Frost et al. (1990) et Hewitt et Flett (1991) se démarquent en expliquant ce concept à travers des modèles multidimensionnels. Les modèles de ces auteurs suggèrent

l'implication d'une composante personnelle et d'une composante interpersonnelle. Le modèle de Frost et ses collaborateurs (1990) comporte six dimensions : les standards personnels, l'organisation, l'inquiétude sur les erreurs, les doutes concernant les actions, les attentes parentales et les critiques parentales. Les deux premières correspondent aux dimensions personnelles et les suivantes aux dimensions interpersonnelles. Le modèle de Hewitt et Flett, pour sa part, propose de définir différents traits perfectionnistes et il comprend trois composantes : le perfectionnisme orienté vers soi (POS), le perfectionnisme imposé aux autres (PIA) et le perfectionnisme socialement prescrit (PSP). Le POS signifie que l'individu s'impose des hauts standards d'excellence, alors que le PIA suppose qu'il les impose aux autres et qu'il a tendance à critiquer leurs comportements lorsque ces standards ne sont pas atteints. Enfin, le PSP implique que l'individu a l'impression que les autres s'attendent à ce qu'il performe selon des standards élevés.

Bien que ces modèles soient toujours utilisés dans certaines études, la littérature entourant le perfectionnisme suggère désormais que le perfectionnisme est mieux compris à travers deux grands facteurs, soit la fixation de standards élevés et les préoccupations pour les erreurs (Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Otto, 2006). Plus précisément, des analyses factorielles ont mis en évidence que les dimensions du perfectionnisme proposées par les différents auteurs présentés ci-haut se regroupent à l'intérieur de ces deux facteurs. Ainsi, le facteur 1 (standards personnels élevés) comprend les dimensions « standards personnels », « organisation », « perfectionnisme

orienté vers soi » et « perfectionnisme orienté vers les autres » alors que le facteur 2 (préoccupations pour les erreurs) comprend les dimensions « préoccupations pour les erreurs », « attentes parentales », « doutes concernant les actions », « critiques parentales » et « perfectionnisme socialement prescrit » (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993). Des études subséquentes ont démontré que le facteur 1 (recherche de hauts standards) est associé, entre autres, à des affects positifs (Frost et al., 1993), à moins de détresse (DiBartolo, Li, & Frost, 2008), à une meilleure efficacité, à la réussite et à la motivation académique, alors que le facteur 2 (préoccupations pour les erreurs) est associé à la dépression et aux affects négatifs (Frost et al., 1993) et à davantage de symptômes psychopathologiques (Dibartolo et al., 2008).

L'étude du perfectionnisme par comparaison de groupes

La nouvelle conception du perfectionnisme à travers les deux facteurs a également amené les chercheurs à étudier ce construit par comparaison de groupes. Ainsi, selon Gaudreau et Thompson (2010), le croisement des facteurs permet de créer quatre groupes de perfectionnistes : le groupe standards personnels purs, le groupe des profils mixtes, le groupe des préoccupations pures et le groupe des non perfectionnistes. Le groupe des standards personnels purs comprend des individus qui présentent une tendance sur le facteur 1 (recherche de hauts standards) sans le facteur 2 (préoccupations pour les erreurs), le groupe des profils mixtes comprend ceux qui présentent les deux facteurs, les individus du groupe des préoccupations pures présentent une tendance sur le

facteur 2 sans le facteur 1 et le groupe des non perfectionnistes comprend les gens qui ne présentent aucun des facteurs.

Selon Gaudreau et Thompson (2010), le groupe des standards personnels purs est associé à des affects positifs, à la satisfaction et à la réussite académique ainsi qu'à un niveau plus élevé d'autodétermination dans le parcours académique. Les auteurs soutiennent que ce groupe se distingue par son niveau élevé d'internalisation des standards perfectionnistes. Les gens présentant des standards perfectionnistes purs auraient davantage tendance à s'investir dans des activités qui concordent avec leur système de valeurs et qui les dirigent vers l'accomplissement de leurs objectifs personnels. Le groupe des individus ayant un profil mixte, pour sa part, est défini comme ayant une forme d'internalisation partielle, c'est-à-dire que les standards perfectionnistes proviennent à la fois de standards personnels et de la perception d'une pression sociale. Le groupe des préoccupations pures, quant à lui, est caractérisé par des standards perfectionnistes régulés uniquement de façon externe. En d'autres mots, les standards imposés sont exclusivement motivés par une pression sociale, accompagnée de comportements d'évitement et d'une crainte d'échouer. Enfin, le groupe des non perfectionnistes se distingue par le fait que les individus n'ont pas tendance à se fixer des standards perfectionnistes et qu'ils ne perçoivent aucune pression sociale à l'excellence.

Les deux grands facteurs du perfectionnisme ainsi que l'étude du perfectionnisme par comparaison de groupes ont permis de revenir à la conception du perfectionnisme présentée par Hamachek (1978), selon laquelle certains perfectionnistes peuvent être adaptatifs, alors que d'autres seraient « névrosés » ou « malsains ». Ainsi, considérant qu'un perfectionniste peut être sain ou non, il devient pertinent de tenter de comprendre les éléments qui permettent de distinguer ce qui fait que certains individus subiront des conséquences du perfectionnisme alors que d'autres non. Parmi cette recherche de distinctions, on remarque un intérêt pour les émotions (Damian et al., 2014; Fedewa, Burns, & Gomez, 2005; Stoeber et al., 2007; Stoeber, Kempe, & Keogh, 2008; Tangney, 2002).

Les groupes de perfectionnistes en lien avec les émotions conscientes

Plus particulièrement, dans la recherche entourant le perfectionnisme et les émotions, on peut voir un intérêt en ce qui concerne les émotions conscientes, c'est-à-dire les émotions qui impliquent une autoévaluation de soi (Tangney, 2002). Parmi ces émotions se trouvent la fierté, la culpabilité, l'embarrasement et la honte. Cette dernière émotion a souvent été associée à la psychopathologie (Pinto-Gouveia, Castilho, Matos, & Xavier, 2013; Taihara & Malik, 2016) et au perfectionnisme (Ashby et al., 2006; Elison & Partridge, 2012; Fedewa et al., 2005; Stoeber et al., 2007). Toutefois, les données actuelles entourant les quatre groupes proposés par le modèle 2 × 2 du perfectionnisme permettent uniquement de voir la présence générale d'affects positifs et négatifs, incluant des états tels que l'excitation, l'enthousiasme, l'hostilité ou la

nervosité, par exemple. Cela dit, bien que l'association entre la honte et le perfectionnisme soit fortement suggérée, la littérature ne présente actuellement pas d'appuis empiriques spécifiquement pour les quatre groupes proposés par le modèle 2×2 du perfectionnisme à l'égard de la honte.

La honte

La honte est définie comme étant une expérience ou un sentiment intensément douloureux de croire que nous sommes inférieurs et qu'on ne mérite pas d'amour, ni d'appartenance (Brown, 2007). Elle apparaît souvent à la suite à une transgression morale ou suite à une situation d'incompétence (de Hooge et al., 2010). Brown (2007) la définit comme un construit multidimensionnel comprenant trois composantes : (1) psychologique (liée aux émotions, pensées et comportements propres à soi); (2) sociale (liée à la façon dont une personne expérimente la honte dans un contexte interpersonnel); et (3) culturelle (liée au rôle de la culture, celle-ci créant des attentes et des standards à atteindre).

Les chercheurs n'ont porté d'intérêt pour la honte que vers la fin des années 80. Le manque d'instruments de mesure limitait la possibilité de l'étudier adéquatement (Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996). Contrairement aux émotions dites primaires, comme la colère, la joie ou la tristesse, la honte, tout comme la culpabilité, n'est pas associée à des expressions faciales qu'il soit possible de coder (Widen, Christy, Hewett, & Russell, 2011). Cette particularité commune associée à ces deux émotions les

rend d'ailleurs particulièrement difficiles à être distinguées, au point même que durant un bon nombre d'années, on leur attribuait la même définition. La honte et la culpabilité étaient toutes deux considérées comme étant des émotions dites « morales », qui visaient à inhiber les comportements socialement indésirables.

La honte versus la culpabilité

Lewis (1971) s'est attardée à la distinction entre ces deux émotions. Elle mentionne, pour sa part, que la honte est liée au soi dans son ensemble alors que la culpabilité est liée à des comportements qui sont spécifiques. La honte viserait à punir ce qui est socialement indésirable, alors que la culpabilité punirait des comportements qui enfreignent des normes privées ou personnelles. Cette distinction a été appuyée par différents auteurs (Lindsay-Hartz, De Rivera, & Mascolo, 1995; Niedenthal, Tangney, & Gavanski, 1994) et elle est toujours l'une des plus utilisées actuellement. De plus, des études dans lesquelles des analyses de contenus d'histoires personnelles de honte et de culpabilité ont été faites sont arrivées à une conclusion similaire, soit qu'une expérience de honte est plus globale, plus primitive et moins verbale qu'une expérience de culpabilité (Ferguson, 2005; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992). Enfin, Brown (2007) a passé plusieurs années à mener des entrevues dans le but de mieux comprendre la honte. Au total, elle a conduit des entrevues auprès de 700 hommes et femmes où elle leur demandait de quelle façon ils vivent la honte et de quelle façon les expériences de honte affectent leur vie (tant au niveau de la parentalité, de l'amour, du travail et dans le développement de leurs relations). Brown en arrive à une définition très semblable à

celle de Lewis (1971), en affirmant que l'expérience de honte amène le sentiment « d'être mauvais » alors que l'expérience de culpabilité amène le sentiment « d'avoir fait quelque chose de mal ».

Plus récemment, Teroni et Deonna (2008) ont publié un article dans lequel ils ont résumé quatre critères souvent présents dans la littérature permettant de faire une distinction entre la honte et la culpabilité. Les critères sont les suivants : (1) la honte diffère de la culpabilité en étant une émotion sociale; (2) comparativement à la culpabilité, la honte affecte l'ensemble du soi; (3) la honte est liée aux idéaux alors que la culpabilité concerne des comportements prohibés; et (4) la honte est orientée vers soi alors que la culpabilité est orientée vers les autres. Cependant, bien que ces critères soient supportés empiriquement et qu'ils soient cohérents si on les regarde indépendamment, des contradictions y sont présentes. À titre d'exemple, comme le soulignent Teroni et Deonna, comment expliquer que la honte est sociale (critère 1) si elle concerne des idéaux qui sont personnels (critère 3)? Cette simple question indique que le débat entourant la différence entre la honte et la culpabilité est toujours d'actualité.

Dans l'étude même de la honte, de nouvelles définitions émergent autour des années 90. Plus précisément, on distingue la honte internalisée de la honte externalisée. Cook (1988) définit la honte internalisée comme étant un sentiment chronique et durable de honte. Ce sentiment intense d'infériorité, d'inadéquation ou de carence vécue de

façon constante devient alors intégré comme une partie de l'identité de la personne. Cette définition ne fait toutefois pas l'unanimité. Certains auteurs considèrent que cette définition est trop similaire à celle d'une faible estime personnelle (Tangney et al., 1996).

Gilbert (1998) reprend ce concept en donnant des précisions supplémentaires. Il s'appuie sur l'idée que la honte est une émotion consciente, c'est-à-dire qu'elle est liée à l'autoévaluation qu'une personne fait d'elle-même. En d'autres mots, elle est intimement liée au type de personne que l'on croit être (Gilbert, 1998; Tangney & Dearing, 2002; Tracy, Robins, & Tangney, 2007). Gilbert (1998) nomme cette impression le « sentiment de soi ». Selon lui, le sentiment de soi serait lié à deux processus : (1) la façon dont on pense exister pour les autres (se croire aimé par les autres ou non); et (2) la façon dont on existe dans notre esprit (c'est-à-dire se sentir approprié ou non dans certaines situations). Ainsi, toujours selon le même auteur, la honte internalisée et la honte externalisée peuvent s'expliquer par le biais de ces deux processus. La honte internalisée survient lorsqu'une personne s'autocritique ou qu'elle ressent des sentiments négatifs par rapport à elle-même (comme se sentir déçu, par exemple) alors que la honte externalisée survient lorsqu'une personne perçoit qu'elle a créé des émotions négatives dans l'esprit des autres (comme lorsqu'un individu nous fait sentir inadéquat ou incompetent, par exemple).

La capacité qu'ont les humains à pouvoir estimer ce que les autres pensent ou ressentent est donc centrale dans l'apparition de la honte. Ainsi, comme le souligne Nickerson (1999), cette compétence, souvent peu précise, peut parfois être mal utilisée et peut même jouer contre soi, comme il est d'ailleurs possible d'observer dans certains troubles psychologiques, comme lorsqu'une personne a si peu d'estime d'elle-même qu'elle en vient à assumer que les autres la jugent constamment négativement, par exemple. Un autre exemple pourrait être les perfectionnistes qui croient que les autres s'attendent à ce qu'ils performant selon des hauts standards, tel que Hewitt et Flett (1991) l'expliquent dans la dimension du perfectionnisme socialement prescrit de leur modèle. Cependant, la plupart du temps, bien qu'elle soit douloureuse, la honte répond à des besoins fondamentaux et comprend des fonctions saines et adaptatives.

Les fonctions de la honte

La honte peut être aussi vue comme une façon pour les individus de savoir s'ils sont à risque de perdre un rang social ou bien d'être rejetés par les autres (Gilbert, 1998). Elle joue également un rôle essentiel dans la cohésion sociale (Scheff, 1988), encourage la modestie, la sensibilité sociale et elle permet une conformité aux normes sociales (Pines, 1987; Trumbull, 2003). La honte peut donc être comprise comme un indice permettant d'ajuster son comportement dans certaines situations afin de maintenir des relations interpersonnelles satisfaisantes.

Une étude récente menée par de Hooge et ses collaborateurs (2010) met en lumière des fonctions de la honte peu abordées jusqu'à présent dans la littérature, en proposant d'étudier les motivations derrière les comportements qui sont émis par un individu lorsqu'il vit une expérience de honte. Pour ces auteurs, considérant que l'expérience de honte provoque une blessure importante à l'image personnelle, les comportements qui ont tendance à être émis à la suite d'une expérience de honte seraient guidés par un désir de gérer cette image de soi fragilisée. Ainsi, de Hooge et collaborateurs soutiennent que la honte peut être comprise en termes de fonction de réparation ou de protection de l'image de soi. Selon leur étude, la réaction intuitive d'un individu à la suite d'une expérience de honte serait de chercher à réparer son image, alors que la recherche de protection surviendrait lorsque l'image d'une personne est trop fragilisée. À partir de cette conceptualisation, les auteurs ont créé un questionnaire comportant deux échelles. La première échelle vise à mesurer les motivations derrière les comportements émis à la suite d'une mise en situation induisant la honte et elle comprend deux sous-échelles, soit la réparation et la protection. L'autre échelle vise à mesurer la tendance comportementale comme telle, et elle inclue deux sous-échelles également, soit les comportements d'approche et les comportements d'évitement. En résumé, de Hooge et collaborateurs proposent que, à la suite à une expérience de honte, un individu voudra réparer son image personnelle par des comportements d'approche. Toutefois, si son image personnelle est trop endommagée ou trop faible, il voudra protéger cette image en adoptant des comportements d'évitement.

L'objectif de la présente étude est de continuer d'approfondir les distinctions entre les différents groupes de perfectionnisme actuellement établis dans la littérature en les mettant en lien avec les motivations et les comportements émis à la suite d'une expérience de honte, tel que proposés par de Hooge et ses collaborateurs (2010). Tel que mentionné plus tôt, la littérature ne présente actuellement pas de données permettant de mieux comprendre les différences entre les profils de perfectionnisme proposés par le modèle 2×2 du perfectionnisme de Gaudreau et Thompson (2010) et la honte. Considérant qu'il est actuellement suggéré de diviser les perfectionnistes en quatre groupes distincts et que ceux-ci comportent chacun leurs particularités, notamment au niveau des émotions, il est possible de croire qu'ils réagissent différemment à la suite à des expériences de honte. L'article qui suit présente une étude quasi-expérimentale de comparaison de groupes ayant pour objectif de voir les différences entre les profils de perfectionnistes dans leurs comportements émis à la suite de la lecture de mises en situation illustrant des expériences honteuses, en utilisant une procédure similaire à celle utilisée par de Hooge et ses collaborateurs.

Article scientifique

La gestion de la honte en lien avec les profils de perfectionnisme

La gestion de la honte en lien avec les profils de perfectionnisme

Olivia Daigneault et Frédéric Langlois

Université du Québec à Trois-Rivières

Note des auteurs

Olivia Daigneault, D.Ps (c) et Frédéric Langlois, Ph.D., Département de psychologie,
Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, Québec, Canada.

Toute correspondance ayant trait à cet article devrait être adressée à Olivia Daigneault :
Secrétariat du département de psychologie, UQTR, 3351, boul. des Forges, C.P. 500,
Trois-Rivières (Québec) G9A 5H7. Téléphone : (819) 376-5011, ext. 4021. Courriel :
olivia.daigneault@uqtr.ca

Résumé

L'objectif de l'étude est de voir si des différences sont observables entre les quatre groupes de perfectionnistes quant à leurs réactions à la suite de la lecture de mises en situation illustrant des expériences honteuses. Les quatre groupes sont formés à partir du croisement des deux facteurs du perfectionnisme : la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. La littérature suggère que les groupes de perfectionnistes tendent à se différencier quant à leur association avec la présence d'affects positifs, d'affects négatifs et de différentes mesures de fonctionnement. Les comportements (approche/évitement) et les motivations (réparation/protection) émis à la suite à la honte ont été mesurés auprès de 314 participants de la population générale. Les résultats mettent en évidence que les groupes ayant des préoccupations perfectionnistes, soit ceux présentant le facteur 2, ont davantage tendance à vouloir se protéger et à adopter des comportements d'évitement en réaction à la honte, comparativement aux deux autres groupes, ce qui vient appuyer la dimension malsaine de ce facteur. D'un point de vue clinique, l'étude ouvre des nouvelles pistes de réflexions quant à la place que pourraient occuper des interventions d'exposition graduelle en lien avec les enjeux de honte présents chez les perfectionnistes.

Mots-clés : perfectionnisme, émotions, honte, comportements, évitement, approche, protection, réparation

Contexte théorique

Le perfectionnisme se définit comme étant la tendance d'un individu à se fixer des standards personnels élevés (Burns, 1980; Hamachek, 1978) et à avoir une évaluation trop critique de lui-même (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991). Il peut s'exprimer à travers des distorsions cognitives telles que des ruminations concernant la peur d'échouer, la fixation d'objectifs impossibles à atteindre et un intérêt trop élevé concernant l'approbation des autres (Bergman, Nylan, & Burns, 2007). De plus, les comportements perfectionnistes seraient associés à des idéations suicidaires (Hewitt & Flett, 1991), à la peur de l'échec (Shafran & Mansell, 2001), à la procrastination (Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992) ainsi qu'à un niveau plus élevé d'anxiété (Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991). Plusieurs psychopathologies leur seraient associées, dont, notamment la dépression (Blatt, 1994; Burns, 1980; Preusser, Rice, & Ashby, 1994), les troubles du comportement alimentaire (Cooper, Cooper, & Fairburn, 1985; Frost & Gail, 1997; Shafran & Mansell, 2001) et le trouble d'anxiété sociale (Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Juster et al., 1996). Ainsi, le perfectionnisme a longtemps été considéré comme un concept unidimensionnel et purement pathologique (Pacht, 1984; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; Frost et al., 1990).

Bien que la littérature fasse largement état de la dimension malsaine ou pathologique du perfectionnisme, il est de plus en plus suggéré qu'il comporterait une composante normale, fonctionnelle ou saine (Ashby & Rice, 2002; Ashby, Slaney, Noble, Gnilka, & Rice, 2012; Hamachek, 1978; Rhéaume et al., 2000; Stoeber &

Otto, 2006). Il est actuellement compris comme étant un concept multidimensionnel comprenant des composantes à la fois sociale et personnelle (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991) et jusqu'à présent, plusieurs auteurs ont suggéré des modèles visant à le décrire (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). À travers les modèles proposés, des analyses ont démontré que ce construit peut finalement être compris en deux grands facteurs : 1) la recherche de hauts standards; et 2) les préoccupations perfectionnistes (Frost et al., 1990). La recherche de hauts standards signifie que l'individu est en quête d'accomplissement et qu'il se fixe des objectifs élevés. Ce premier facteur implique également une tendance générale à l'ordre et à l'organisation. Le deuxième facteur se traduit par une autoévaluation critique de soi-même et par une peur de faire des erreurs. Les individus ayant des préoccupations perfectionnistes ont l'impression que les autres s'attendent à ce qu'ils performant selon des standards élevés et ils en ressentent donc une pression externe à exceller. Les deux facteurs mis en lumière par Frost et ses collaborateurs (1990) ont été appuyés par d'autres auteurs (Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Cox, Enns, & Clara, 2002; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Gaudreau & Thompson, 2010).

Les deux facteurs décrits précédemment permettent de mieux comprendre le perfectionnisme et les conséquences qui lui sont associées. Parmi les études qui visent à mieux cerner les impacts du perfectionnisme, il est possible de voir que certains auteurs utilisent les deux facteurs selon une approche continue, c'est-à-dire qu'ils conçoivent le perfectionnisme sur un continuum, alors que d'autres optent pour une approche de

comparaison de groupes. En regard à la comparaison de groupes, Hamachek (1978) fût l'un des premiers à distinguer ce qu'il nomme les perfectionnistes « normaux » et les perfectionnistes « névrosés ». Sa conception fût réutilisée par d'autres auteurs dans le but de distinguer les caractéristiques qui permettent de comprendre pourquoi certaines personnes retirent des bienfaits du perfectionnisme alors que d'autres en subissent des conséquences (Park & Yong, 2015; Stoeber, Harris, & Moon, 2007).

Les différents groupes de perfectionnistes

À partir des observations effectuées par Stoeber et Otto (2006), il serait alors possible de définir trois groupes de perfectionnistes : le groupe des perfectionnistes sains, le groupe des perfectionnistes malsains et le groupe des non perfectionnistes. À partir de cette distinction, un perfectionnisme sain est défini comme étant une tendance à la fixation de standards personnels élevés (facteur 1) mais il n'est pas accompagné d'une autoévaluation trop sévère ou d'une peur de l'échec (facteur 2) (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). Le perfectionnisme malsain, quant à lui, est caractérisé par des standards personnels élevés (facteur 1) accompagnés d'une évaluation trop critique de soi et d'une préoccupation importante pour les erreurs (facteur 2). Enfin, le groupe des non-perfectionnistes est composé d'individus qui ne présentent ni une forte tendance à s'imposer des hauts standards personnels (facteur 1), ni de préoccupations perfectionnistes (facteur 2).

Bien que l'approche de comparaison de groupes avec les trois groupes de perfectionnistes soit actuellement encore utilisée dans plusieurs études, cette façon de concevoir le perfectionnisme ne fait pas l'unanimité. Gaudreau et Thompson (2010) proposent une nouvelle conceptualisation à travers leur modèle 2×2 du perfectionnisme. Ils soutiennent que si l'on croise les deux grands facteurs du perfectionnisme, il doit nécessairement y avoir quatre groupes de perfectionnistes, qu'ils nomment ainsi : le groupe des standards personnels purs (qui correspondent aux perfectionnistes sains), le groupe des profils mixtes (ou les perfectionnistes malsains), le groupe des préoccupations pures et les non perfectionnistes. Selon leurs analyses, il existerait également un groupe de perfectionnistes ayant une faible tendance à la fixation de hauts standards (facteur 1) mais qui présente tout de même des préoccupations perfectionnistes (facteur 2), ce qu'ils nomment le groupe des « préoccupations pures ». Selon Gaudreau et Thompson, ce groupe se distingue par le fait qu'il est associé à une recherche de hauts standards motivée uniquement par une pression sociale. Cela dit, les individus de ce groupe s'imposeraient des standards perfectionnistes sans toutefois les avoir internalisés (Gaudreau & Thompson, 2010). Leur étude démontre que ce groupe présente plus d'impacts négatifs du perfectionnisme comparativement aux trois autres groupes. De plus, ils démontrent que les impacts négatifs du perfectionnisme vont croître dans les autres groupes, allant du plus adaptatif vers le moins adaptatif : le groupe des standards personnels purs, des profils mixtes, des non perfectionnistes et des préoccupations pures.

Les impacts psychologiques du perfectionnisme

Les conséquences négatives du perfectionnisme seraient davantage présentes lorsqu'une personne entretient des préoccupations pour les erreurs (facteur 2). Selon le modèle tripartite du perfectionnisme (Stoeber & Otto, 2006), les perfectionnistes sains, auraient un fonctionnement psychologique plus sain ainsi qu'une plus grande satisfaction de vie que les perfectionnistes malsains et que les non perfectionnistes (DiBartolo, Li, & Frost, 2008). Le groupe des perfectionnistes malsains, pour sa part, est associé à une plus forte tendance à la dépression et à l'anxiété (DiBartolo et al., 2008). Les études démontrent également que ce groupe est associé à une estime personnelle plus faible (Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004; Mobley, Slaney, & Rice, 2005), à une moins bonne capacité d'adaptation que les deux autres groupes (Stoeber et al., 2007) ainsi qu'à davantage de symptômes dépressifs (Ashby, Rice, & Martin, 2006).

Quelques études se sont intéressées jusqu'à présent à faire la distinction entre les différents groupes de perfectionnistes proposés par le modèle 2×2 du perfectionnisme de Gaudreau et Thompson (2010). Dans une étude en lien avec l'épuisement professionnel, Li, Hou, Chi, Liu et Hager (2014) ont démontré que le groupe des non perfectionnistes serait moins affecté comparativement au groupe des standards personnels purs. Le groupe des profils mixtes a présenté plus d'épuisement que le groupe des standards personnels purs, allant donc dans le sens proposé par le modèle de Gaudreau et Thompson. Cependant, l'étude ne montre pas de différence entre le groupe des profils mixtes et le groupe des préoccupations pures. D'autres études conduites avec

des athlètes, des travailleurs et des étudiants ont permis d'appuyer le modèle de Gaudreau et Thompson présenté plus haut et les niveaux de fonctionnement de chacun des groupes (Cox et al., 2002; Douilliez & Lefèvre, 2011; Gaudreau & Verner-Filion 2012; Hill, 2013).

Dans la recherche de distinctions entre les différents groupes de perfectionnistes, il est possible de voir un intérêt envers les émotions. Une étude conduite auprès d'adolescents a démontré que le groupe des standards personnels purs est le groupe le plus associé à des affects positifs, suivi du groupe des profils mixtes, du groupe des non perfectionnistes et finalement, le groupe des préoccupations pures. Les analyses ont également démontré que les groupes des préoccupations pures et des profils mixtes sont davantage associés à des affects négatifs, comparativement aux groupes des standards personnels purs et des non perfectionnistes. Le groupe des préoccupations pures et le groupe des profils mixtes ont eu des résultats similaires en regard aux affects négatifs (Damian, Stoeber, Negru, & Baban, 2014). Les données actuelles en lien avec les émotions et le modèle 2×2 du perfectionnisme permettent uniquement de voir une tendance générale d'états tels que, par exemple, l'enthousiasme, l'excitation, l'hostilité ou la nervosité.

Considérant que les perfectionnistes présentent une forte tendance à s'autoévaluer en regard aux standards qu'ils s'imposent, la littérature entourant le perfectionnisme démontre un intérêt pour les émotions conscientes telles que la honte, la culpabilité et la

fierté (Hewitt & Flett, 1991; Langhinrichsen-Rohling, Saito, & Klibert, 2005; Lutwak & Ferrari, 1996; Stoeber et al., 2007; Stoeber, Kempe, & Keogh, 2008; Tangney, 2002). Des études démontrent que le perfectionnisme et la honte sont liés tant au niveau conceptuel qu'au niveau empirique (Hollender, 1965; Wyatt & Gilbert, 1998). Les études effectuées selon le modèle tripartite du perfectionnisme (Stoeber & Otto, 2006) démontrent que les individus qui ont tendance à se fixer des standards personnels élevés seraient susceptibles de ressentir davantage de fierté à la suite d'un succès (Fedewa, Burns, & Gomez, 2005; Stoeber et al., 2008) et qu'ils vivraient moins d'expériences de honte et de culpabilité que les perfectionnistes malsains et les non perfectionnistes. Le groupe des perfectionnistes malsains corrèle positivement avec la honte (Fedewa et al., 2005). La honte aurait également un rôle médiateur entre le perfectionnisme malsain et les symptômes dépressifs (Ashby et al., 2006), et la peur de ressentir la honte serait centrale dans la relation entre le perfectionnisme et la peur d'échouer chez les athlètes (Sagar & Stoeber, 2009). Bien que l'association entre la honte et le perfectionnisme soit claire dans quelques études (Elison & Partridge, 2012; Fedewa et al., 2005; Ashby et al., 2006; Stoeber et al., 2008), aucune étude n'appuie des différences entre les 4 groupes selon le modèle de Gaudreau et Thompson (2010). Par ailleurs, considérant que la plupart des psychopathologies associées au perfectionnisme sont également associées à un sentiment de honte (Burns, 1980; Shafran & Mansell, 2001; Stoeber et al., 2007), il s'avère pertinent de tenter de mieux comprendre comment les individus perfectionnistes gèrent cette émotion.

La honte

La honte est considérée comme étant une émotion consciente (De Hooge, Zeelenberg, & Breugmans, 2010; Lindsay-Hartz, 1984), c'est-à-dire qu'elle est liée à l'autoévaluation qu'une personne se fait d'elle-même (Gilbert, 1998; Tangney & Dearing, 2002; Tracy, Robins, & Tangney., 2007). Elle survient généralement à la suite à une transgression morale ou à la suite à une situation d'incompétence et elle est associée à des sentiments intenses d'infériorité, de blessures à l'image personnelle (de Hooge et al., 2010), d'anxiété, de colère, de dégoût, de tristesse et à l'impression d'être inadéquat (Gilbert, 1998). Les études démontrent qu'elle occupe un rôle important dans plusieurs psychopathologies, telles que l'anxiété sociale (Matos, Pinto-Gouveia, & Gilbert, 2013) les troubles du comportement alimentaire (Keith, Gillanders, & Simpson, 2009), et la dépression (Cheung, Gilbert, & Irons, 2004).

La littérature concernant les émotions conscientes est empreinte d'un grand débat entourant la distinction entre la honte et la culpabilité (Teroni & Deonna, 2008). Ces deux émotions sont souvent confondues en raison de leurs nombreuses ressemblances. Lewis (1971) fût l'une des premières à le faire en suggérant que l'interprétation subjective que la personne se fait de son expérience est l'élément permettant le mieux de les différencier. Ainsi, la honte concerne directement l'évaluation de soi (p. ex., je suis une mauvaise personne), alors que dans une expérience de culpabilité, l'accent est mis sur un comportement spécifique qui est émis (p. ex., j'ai fait quelque chose de mal).

Cette conceptualisation a été appuyée par d'autres études (Lindsay-Hartz, 1984; Lindsay-Hartz, de Rivera, & Mascolo, 1995; Niedenthal, Tangney, & Gavanski, 1994).

La honte est une émotion complexe dans la mesure où elle est difficile à définir, mais également parce qu'elle est associée à diverses fonctions. L'une des plus importantes réside dans le fait qu'elle motiverait des comportements qui conviennent aux autres et jouerait donc, par conséquent, un rôle important dans la conformité aux normes sociales (Scheff, 1988). Outre ce rôle, certains auteurs affirment que la honte contribuerait à d'autres fonctions adaptatives telles que la modestie, la sensibilité sociale et à cacher le soi lorsqu'il est blessé ou faible (Pines, 1987; Trumbull, 2003). Cette dernière fonction a été mise en évidence par plusieurs auteurs (de Hooge et al., 2010; Ferguson, 2005; Sherer & Wallbott, 1994).

Les fonctions de réparation et protection du soi. De Hooge et ses collaborateurs (2010) ont approfondi plus particulièrement les fonctions de la honte en suggérant que la honte peut être comprise en termes de fonction de réparation ou de protection du soi. Ils ont mené une recherche dans le but d'expliquer les contradictions qui apparaissent dans la littérature entourant les comportements suivant la honte. Alors que certaines études démontrent que la honte stimule les comportements d'évitement (Scherer & Wallbott, 1994) d'autres suggèrent qu'elle stimulerait plutôt les comportements d'approche (Frijda, Kuipers, & Ter Schure, 1989; Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996). Pour mieux cerner ces contradictions, de Hooge et collaborateurs ont proposé une nouvelle

compréhension en s'inspirant de l'approche fonctionnelle des émotions, laquelle stipule que les émotions provoquent des motivations distinctes qui visent à activer un comportement pour gérer un problème ou une insatisfaction (Zeelenberg, Nelissen, Breugelmans, & Pieters, 2008). En se basant sur la définition même de la honte, c'est-à-dire en la considérant comme une émotion puissante associée à un sentiment d'infériorité et de blessures à l'image personnelle (Ausubel, 1955; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992), de Hooge et collaborateurs proposent que la fonction première de la honte serait d'amener l'individu qui la ressent à chercher à réparer son image personnelle ou bien à la rehausser. Par ailleurs, lorsque le soi serait trop endommagé ou que la réparation est difficile, les auteurs proposent que l'individu ressentant la honte vise davantage à protéger son image de dommages supplémentaires en adoptant des comportements d'évitement.

De Hooge et collaborateurs (2010) soutiennent que la honte reflèterait une préoccupation pour un soi menacé. Considérant que l'image positive de soi est l'un des besoins fondamentaux chez l'humain (Schlenker & Leary, 1982; Taylor & Brown, 1988), cette préoccupation dirigerait, dans un premier temps, l'individu vers des comportements d'approche. Ils considèrent que le fait de se placer dans des situations orientées vers la performance ou le fait d'accepter de relever des nouveaux défis sont des comportements pouvant amener la réparation de l'image de soi. En d'autres mots, les comportements d'approche sont des comportements qui sont susceptibles d'amener l'individu à avoir à nouveau une image positive de lui-même (de Hooge et al., 2010). À

l'inverse, certains auteurs suggèrent que la honte amènerait des comportements qui visent à protéger le soi de possibles menaces supplémentaires, ce qui se traduirait par des comportements d'évitement ou de retrait (Ferguson, 2005; Scherer & Wallbott, 1994). Ces comportements surviendraient uniquement lorsqu'il n'est pas possible pour un individu d'adopter des comportements d'approche ou bien lorsque cela est trop risqué, c'est-à-dire lorsque le soi est trop faible (de Hooge et al., 2010).

Afin de vérifier leur hypothèse, de Hooge et collaborateurs (2010) ont mené cinq études dans lesquelles ils ont utilisé diverses méthodes pour induire la honte ainsi que plusieurs mesures autorapportées. Étant donné que les échecs liés à la performance et à l'accomplissement précèdent souvent la honte (Keltner & Buswell, 1996; Tangney et al. 1996), les auteurs ont utilisé des scénarios amenant les participants à s'imaginer être en situation d'échec. Après avoir pris connaissance des scénarios induisant la honte, ils devaient répondre à deux questionnaires. Le premier questionnaire utilisé visait à évaluer les motivations (protection/réparation) derrière les comportements émis suite à l'expérience de honte. Le deuxième questionnaire, pour sa part, visait à évaluer les tendances comportementales (évitement/approche). Les résultats de leurs études viennent appuyer leur hypothèse de départ, selon laquelle la honte motive des comportements d'approche et d'évitement pour gérer une image personnelle menacée.

Objectifs et hypothèses de l'étude

La conception proposée par de Hooge et ses collaborateurs (2010) offre un regard nouveau sur la gestion de la honte. Les données actuelles sur le perfectionnisme mettent en lumière que les groupes actuellement établis tendent à se comporter différemment en regard à plusieurs variables. Ainsi, il est possible de croire que leur façon de gérer la honte diffère également.

Bien que la littérature sur le perfectionnisme soit abondante, les traitements offerts pour cette problématique sont plutôt récents. A travers une méta-analyse sur les traitements pour le perfectionnisme, Lloyd, Schmidt, Khondoker et Tchanturia (2015) ont conclu qu'il est possible de diminuer significativement les comportements perfectionnistes à partir d'interventions psychothérapeutiques. Les traitements qui ont été testés sont majoritairement de nature cognitivo-comportementale et ils consistent à faire de l'éducation psychologique, à modifier les cognitions et les comportements perfectionnistes et les émotions ciblées sont généralement l'anxiété et les affects dépressifs. Cela dit, la gestion de la honte comme telle ne semble pas être une cible de traitement mise spécifiquement de l'avant actuellement dans les traitements TCC. L'éclaircissement de l'interaction entre la gestion de la honte et les comportements perfectionnistes pourrait permettre d'ouvrir de nouvelles pistes pour la psychothérapie offerte à cette clientèle. L'objectif de la présente étude est donc d'approfondir la relation entre les différents groupes de perfectionnistes et la façon dont ils gèrent la honte en utilisant une procédure similaire à celle utilisée par de Hooge et collaborateurs (2010).

L'étude vise à répondre à la question suivante : « Est-ce que les quatre groupes de perfectionnistes diffèrent dans leur façon de réagir à la suite de la lecture de mises en situation illustrant des expériences honteuses? ». Les études par comparaison de groupes sur le perfectionnisme laissent croire qu'ils pourraient réagir différemment. Les hypothèses de l'étude ont été formées à partir du modèle de Gaudreau et Thompson (2010), considérant que ce modèle est de plus en plus utilisé dans les recherches sur le perfectionnisme (Crocker, Gaudreau, Mosewich, & Kljajic, 2014; Damian et al., 2014; Eleanor, Cumming, & Duda, 2014; Gaudreau, Franche, Kljajic, & Martinelli, 2017; Hill, 2013).

Le groupe des standards personnels purs est associé à davantage d'affects positifs et à moins d'affects négatifs que les trois autres groupes (Damian et al., 2014; Gaudreau & Thompson, 2010) et à de meilleures capacités adaptatives (Li et al., 2014). Ainsi, en se basant sur la conception des motivations suivant la honte proposée par de Hooge et collaborateurs (2010), il est possible de croire que les individus du groupe des standards personnels purs aient les ressources nécessaires pour tenter de rehausser leur image personnelle en adoptant des comportements d'approche.

Maintenant, comment devraient se comporter les groupes au niveau du fonctionnement émotionnel? La seule étude qui a comparé les quatre groupes nous indique que le groupe des profils mixtes est associé à davantage d'affects négatifs et à moins d'affects positifs que le groupe des standards personnels purs, et à plus d'affects

positifs que le groupe des préoccupations pures (Damian et al., 2014). Ce groupe aurait donc une image personnelle plus endommagée et adopterait ainsi des comportements d'évitement afin de se protéger de dommages supplémentaires, comparativement au groupe des standards personnels purs. Cependant, il se distingue du groupe des préoccupations pures, lequel devrait être celui avec le plus haut niveau de protection et d'évitement.

Le groupe des préoccupations pures est associé à davantage d'affects négatifs que les groupes des standards personnels purs et des non perfectionnistes et, comparativement aux trois autres groupes, il est celui présentant le niveau le plus faible d'affects positifs (Damian et al., 2014). Il est considéré comme étant le groupe le moins adaptatif, avec un perfectionnisme régulé uniquement par des standards externes (Gaudreau & Thompson, 2010). Ainsi, il serait cohérent que ce groupe présente une forte tendance à la protection et à l'évitement.

Enfin, le groupe des non perfectionnistes est associé à moins d'affects positifs que les groupes des standards personnels purs et des profils mixtes. Ce groupe présente également plus de symptômes dépressifs que le groupe des standards personnels purs (Douilliez & Lefèvre, 2011). En se basant sur la conceptualisation de Hooge et collaborateurs (2010), on pourrait s'attendre à ce que le groupe des non perfectionnistes se distingue du groupe des standards personnels purs au niveau de la tendance à se réparer/protéger ainsi que dans la tendance comportementale (approche/évitement). Il est

également associé à moins d'affects négatifs que les préoccupations pures (Damian et al., 2014). En somme, on peut stipuler que :

Hypothèse 1 : que les participants du groupe des standards personnels purs devraient présenter moins de honte que ceux du groupe des non perfectionnistes. Le groupe des standards personnels purs devrait présenter davantage de comportements d'approche et à moins de comportements d'évitement que le groupe des non perfectionnistes. Au niveau de l'échelle des motivations, le groupe des standards personnels purs devrait présenter davantage de comportement de réparation que le groupe des non perfectionnistes, et moins de protection;

Hypothèse 2 : que les participants du groupe des non perfectionnistes devraient présenter moins de honte que ceux du groupe des préoccupations pures. Le groupe des non perfectionnistes devrait présenter davantage de comportements d'approche et à moins de comportements d'évitement que le groupe des préoccupations pures. Le groupe des non perfectionnistes devrait présenter davantage de comportement de réparation et moins de protection que ce dernier groupe;

Hypothèse 3 : que les participants du groupe des profils mixtes devraient présenter moins de honte que les participants du groupe préoccupations pures. Le groupe des profils mixtes devraient présenter davantage de

comportements de réparation que le groupe des préoccupations pures et moins de comportement de protection. Il devrait également avoir plus tendance aux comportements d'approche et moins aux comportements d'évitement comparativement au groupe des préoccupations pures;

Hypothèse 4 : que les participants du groupe des standards personnels purs devraient présenter moins de honte que les participants du groupe des profils mixtes. Le groupe des standards personnels purs devrait présenter davantage de comportements d'approche et moins d'évitement que le groupe des profils mixtes. Il devrait aussi présenter davantage de comportements de réparation et moins de comportements de protection comparativement au groupe des profils mixtes.

Méthodologie

Participants

Trois cent quatorze personnes ont participé à l'étude, dont 216 femmes et 98 hommes âgés entre 19 et 71 ans. Ainsi, toute personne francophone âgée entre 18 et 75 ans et qui consentait, de façon libre et éclairée, à participer à l'étude était incluse dans l'échantillon. L'étude s'intéresse au perfectionnisme et à la honte chez l'adulte, car les traitements sont habituellement offerts d'abord pour cette clientèle, pour être par la suite adaptés pour les enfants/adolescents. L'échantillon comprend des célibataires (52,2 %),

conjoints(es) de fait (30,3 %), divorcés(es) (2,9 %), mariés(e) (12,4 %) et des veufs(ves) (2,2 %). La majorité des participants sont des travailleurs (49 %) et des étudiants (42 %). 3,5 % des participants n'ont pas de diplôme, 16,6 % ont un diplôme d'études secondaires, 38,2 % un diplôme au niveau collégial, 8 % un certificat, 24,5 % un diplôme de baccalauréat, 7 % ont un diplôme de maîtrise et 2,2 % un diplôme doctoral.

Procédure

Les participants ont été recrutés à partir de publicité sur les réseaux sociaux (Facebook). La publicité informait les gens qu'une étude recherchait des participants pour une étude portant sur la relation entre le perfectionnisme et la gestion des émotions. Les personnes intéressées étaient redirigées vers le logiciel en ligne *Survey Monkey*. Après lecture des informations éthiques sur la recherche et après avoir donné leur consentement à participer, les personnes intéressées pouvaient répondre au questionnaire à partir de ce logiciel. Aucune compensation monétaire n'a été remise.

Instruments de mesure

Questionnaire sociodémographique. Des questions concernant l'âge, l'occupation et le niveau de scolarité ont entre autres été posées de façon directe afin de mieux connaître l'échantillon à l'étude.

Questionnaire sur le perfectionnisme-Révisé (QP-R; Langlois, Rhéaume, & Gosselin, 2009). Ce questionnaire vise à mesurer, par l'entremise de 20 items, la

recherche de hauts standards et les conséquences négatives liées au perfectionnisme qui font référence aux préoccupations perfectionnistes. Pour la présente étude, ce questionnaire est utilisé afin de créer les quatre groupes distincts de perfectionnistes (perfectionnistes sains, perfectionnistes malsains, les non-perfectionnistes et les préoccupations pures). La consistance interne apparaît satisfaisante pour la recherche de hauts standards (7 items $\alpha = 0,80$) et excellente pour les préoccupations perfectionnistes (13 items, $\alpha = 0,94$). La structure factorielle a été validée auprès d'un échantillon adulte non clinique (Langlois et al., 2009).

Questionnaire sur les motivations et les comportements liés à la honte (de Hooge et al., 2010). Une traduction a été effectuée pour la présente étude selon une méthode de traduction inversée d'après le modèle de Brislin (1970). Ce questionnaire comporte deux scénarios illustrant des expériences honteuses. Le premier scénario qui a été utilisé est celui créé par les auteurs de l'étude originale. Les participants devaient s'imaginer devoir faire une présentation orale devant un groupe. Ils devaient s'imaginer que la présentation orale se passe très mal et qu'ils ratent complètement cette présentation. Le deuxième scénario a été créé pour la présente étude. Celui-ci invoquait une entrevue d'embauche où les participants s'imaginaient se rendre compte de leur manque flagrant de compétences pour le poste pour lequel ils avaient appliqué. À la suite de la lecture de chacun de ces scénarios, les participants répondaient à deux échelles. La première échelle (10 items) vise à évaluer les motivations. Il comprend deux sous-échelles, soit la réparation (p. ex., je voudrais m'assurer que je suis compétent(e))

et la protection (p. ex., ne pas avoir une pire image de moi-même). Pour cette sous-échelle, les participants doivent répondre sur une échelle allant de (1) *Pas du tout* à (7) *Très fortement*. La deuxième échelle (8 items) vise à mesurer les comportements émis en réaction à la honte et comporte deux sous-échelles, soit approche (p. ex., Je ferais de mon mieux pour montrer aux autres mes capacités) et évitement (p. ex., J'évitais les activités où je ne suis pas bon(ne)). Les participants doivent coter, sur une échelle de (0) *Très probable* à (10) *Très peu probable* à quel point l'item leur correspond. La consistance interne des échelles est satisfaisante pour les échelles de réparation ($\alpha = 0,88$), protection ($\alpha = 0,83$) et approche ($\alpha = 0,81$) et excellente pour l'échelle d'évitement ($\alpha = 0,92$) (de Hooge et al., 2010).

Test des émotions réflexives (French- TOSCA-3). (Tangney, Dearing, Wagner, & Gramzow, 2000; version traduite de Nugier, Gil, & Chekroun, 2012). Ce questionnaire a pour objectif de mesurer la prédisposition aux émotions réflexives ou dites « conscientes ». Il comprend six échelles, soit la honte, la culpabilité, l'externalisation, le détachement, la fierté alpha et la fierté beta. Pour cette étude, seule l'échelle de la honte est utilisée. Le questionnaire comporte seize scénarios, chacun présentant toujours quatre choix de réponses. Les choix de réponses représentent quatre réactions possibles au scénario. Les participants doivent se positionner concernant chacune des propositions et évaluer, sur une échelle allant de (1) *Pas du tout* à (5) *Tout à fait*, dans quelle mesure il aurait tendance à réagir de cette façon en regard au scénario présenté. La consistance

interne l'échelle centrale pour l'étude est considérée comme acceptable (entre 0,72 et 0,79).

Analyses

Analyses préliminaires

La consistance interne des échelles du Questionnaire sur les motivations et les comportements liés à la honte (de Hooge et al., 2010) de la traduction pour la présente étude a été analysée. Les résultats démontrent une consistance interne satisfaisante pour l'échelle de protection ($\alpha = 0,82$), l'échelle de réparation ($\alpha = 0,84$), l'échelle d'approche ($\alpha = 0,75$) et excellente pour l'échelle d'évitement ($\alpha = 0,90$).

Des analyses descriptives ont été effectuées afin de s'assurer que les prémisses des analyses subséquentes soient respectées. Les résultats démontrent que les variables à l'étude sont normalement distribuées. Les groupes sont indépendants et la prémisses d'égalité des variances a été vérifiée systématiquement par le test de Levene lors des analyses de variance.

Validation des groupes

Afin de créer les quatre groupes de perfectionnistes, la médiane des deux sous-échelles du Questionnaire du Perfectionniste (QP-R) a été utilisée. On retrouve 44 participants dans le groupe des standards personnel purs (groupe 1), 96 profils mixtes (groupe 2), 120 participants dans le groupe des non-perfectionnistes (groupe 3), et 54

dans le groupe des préoccupations pures (groupe 4). Des analyses de variance à 1 facteur ont été réalisées entre les groupes et les deux échelles du Questionnaire sur le Perfectionnisme.

Analyses en lien avec l'objectif de recherche

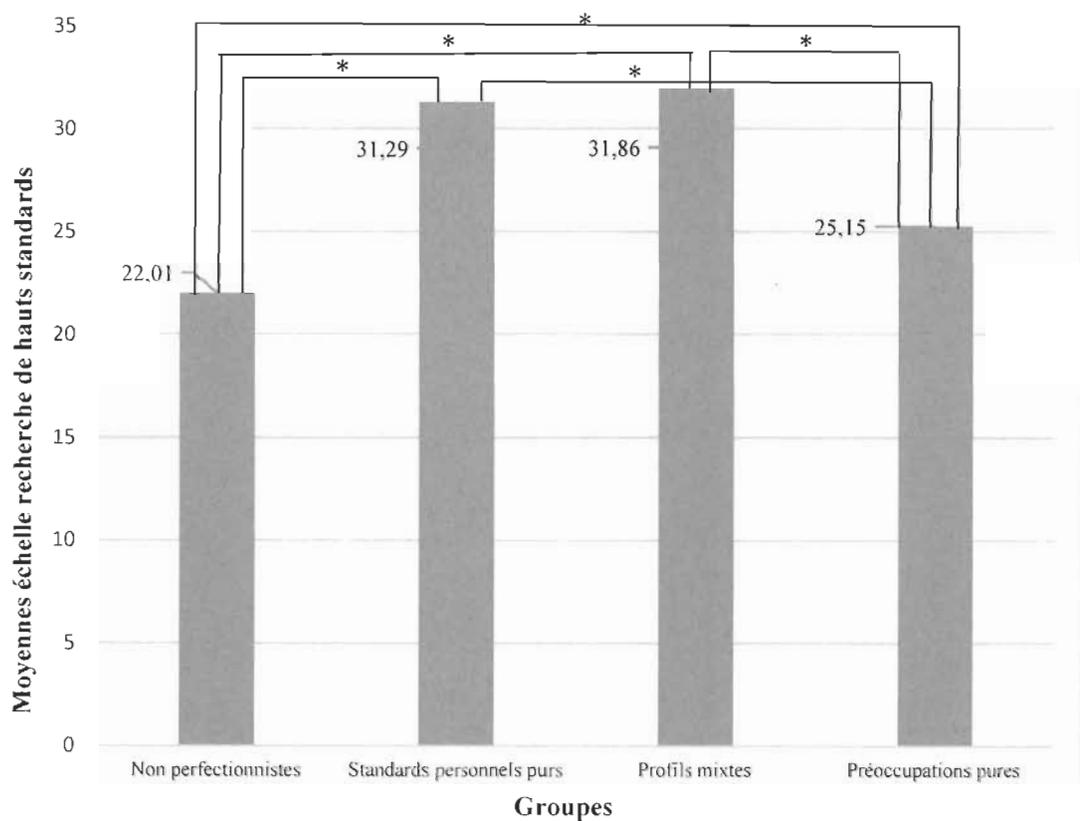
Dans un premier temps, des analyses de variance à 1 facteur ont été faites entre les groupes et l'échelle de honte du TOSCA. Dans un deuxième temps, des analyses de variance à un facteur ont été effectuées pour chacune des quatre sous-échelles du Questionnaire des motivations et des comportements liés à la honte pour les deux mises en situation de honte afin de vérifier si les groupes de perfectionnistes ont répondu de façon significativement différente. Des analyses post-hoc ont été conduites en utilisant le test de Tukey à la suite de toutes les analyses de variance effectuées afin de voir plus précisément où se situent les différences. Les analyses ont été réalisées de façon séparée pour les deux mises en situation.

Résultats

Validation des groupes

La Figure 1 présente les résultats des analyses de variance en lien l'échelle de recherche de hauts standards du Questionnaire sur le Perfectionnisme. Les analyses démontrent des différences significatives entre les groupes [$F(3, 313) = 220,88, p < 0,05$]. Tel qu'attendu, les analyses post-hoc démontrent que le groupe standards personnels purs ($M = 31,29$) présente une plus forte tendance à la recherche de hauts

standards que le groupe des non perfectionnistes ($M=22,01$) et que le groupe des préoccupations pures ($M=25,15$), et qu'il ne se distingue pas du groupe des profils mixtes. Le groupe des profils mixtes ($M=31,86$) présente plus hauts standards personnels que le groupe des non perfectionnistes et que celui des préoccupations pures. Le groupe des préoccupations pures en présente plus que celui des non perfectionnistes.

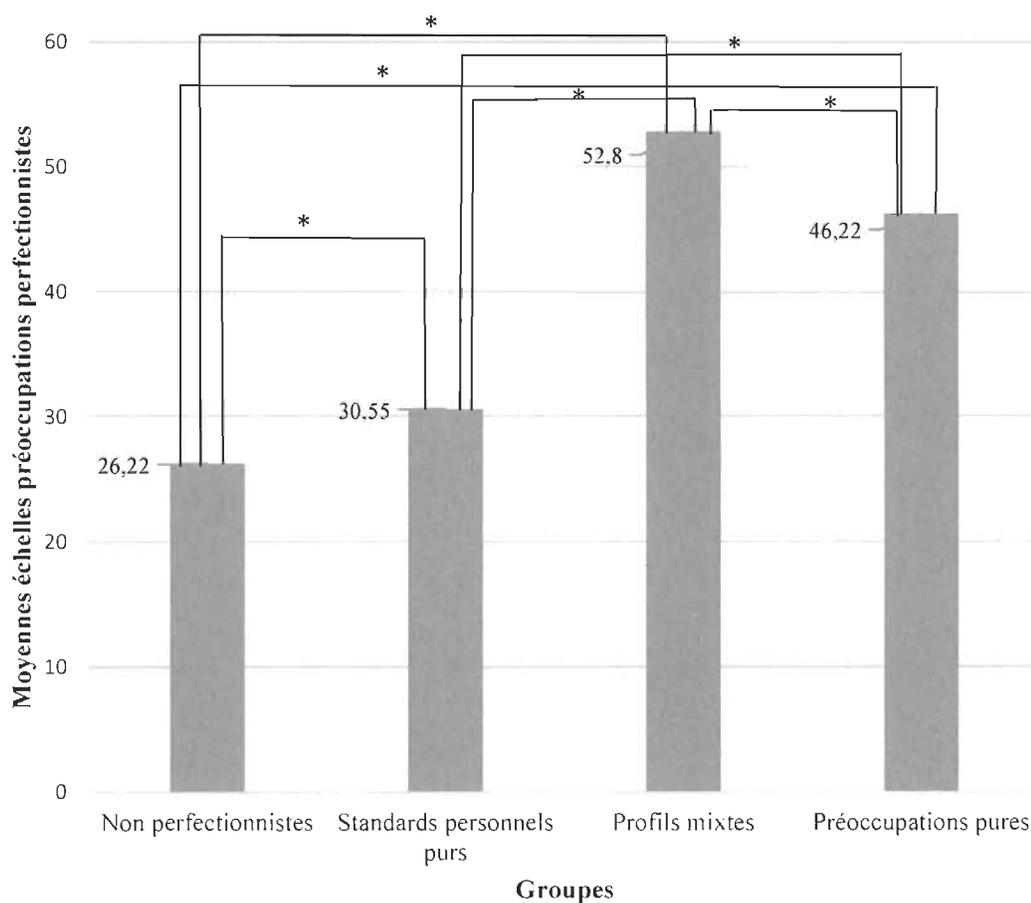


Note. * Différence significative, $p < 0,05$

Figure 1. Moyennes des groupes en lien avec l'échelle recherche de hauts standards du QP-R.

Des différences significatives sont également observées entre les groupes pour l'échelle de préoccupations perfectionnistes [$F(3, 313) = 265,24, p < 0,05$], telles que

présentées dans la Figure 2. Le groupe des standards personnels purs ($M = 30,55$) présente moins de préoccupations que le groupe des profils mixtes ($M = 51,80$) et que celui des préoccupations pures ($M = 46,22$), mais plus que le groupe des non perfectionnistes ($M = 26,22$). Le groupe des profils mixtes présente plus de préoccupations comparativement aux trois autres groupes. Le groupe des non perfectionnistes présente moins de préoccupations que les trois autres groupes.



Note. * Différence significative, $p < 0,05$

Figure 2. Moyennes des groupes en lien avec l'échelle préoccupations perfectionnistes du QP-R.

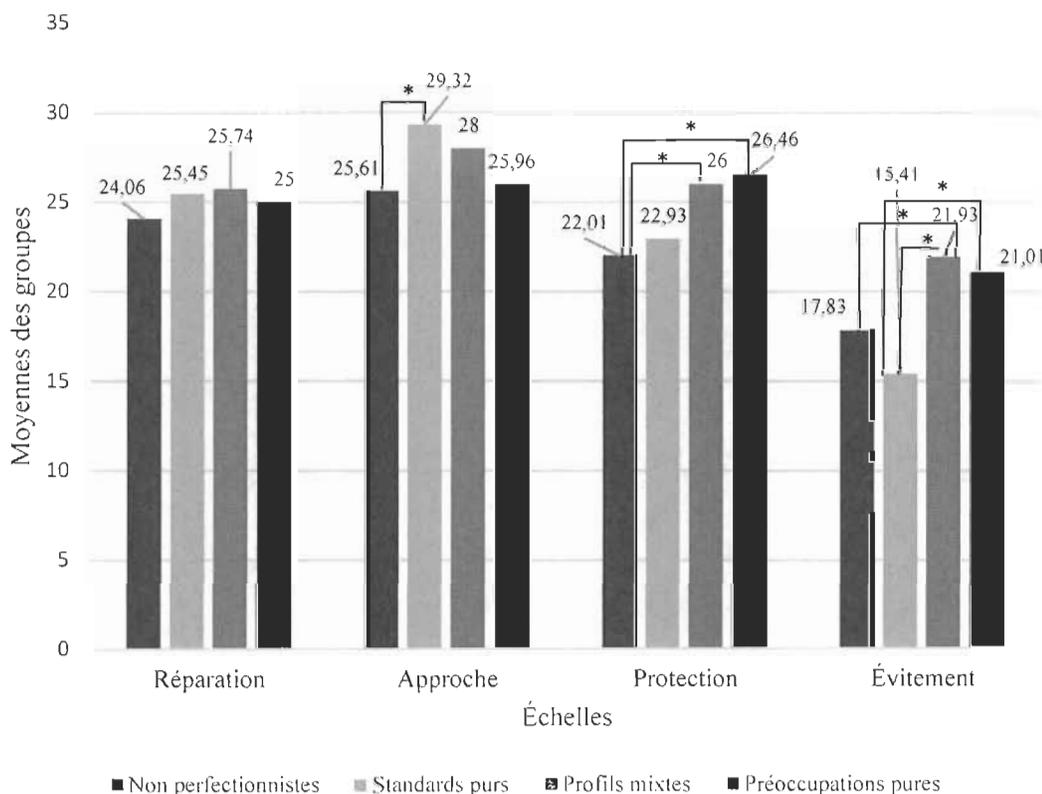
Les groupes de perfectionnistes et la honte

Les analyses en lien avec le TOSCA mettent en lumière des différences significatives en lien avec la honte [$F(3, 312) = 15,73, p < 0,05$]. Le groupe des préoccupations pures ($M = 46,15$) présente un niveau plus élevé de honte que les groupe des standards personnels purs ($M = 40$) et des non perfectionnistes ($M = 39,1$). Le groupe des profils mixtes ($M = 48,1$) est davantage associé à la honte comparativement aux groupes des standards personnels et des non perfectionnistes.

Situation 1 : présentation orale

Les résultats des analyses en lien avec la situation 1 sont présentés dans la Figure 3. L'analyse de variance à un facteur en lien avec l'échelle de réparation démontre que les quatre groupes n'ont pas des moyennes statistiquement différentes [$F(3, 313) = 1,92, p > 0,05$]. En ce qui concerne l'échelle de protection, les groupes ont des moyennes significativement différentes [$F(3, 313) = 8,95, p < 0,05$]. Selon le test de Tukey, le groupe des profils mixtes et le groupe des préoccupations pures ont obtenu des moyennes significativement plus élevées que le groupe des non perfectionnistes. L'analyse de variance pour la sous-échelle d'évitement montre des différences significatives [$F(3, 313) = 6,41, p < 0,05$]. Plus précisément, le groupe des standards personnels purs évite significativement moins que les groupes des profils mixtes et des préoccupations pures. De plus, le groupe des profils mixtes a obtenu une moyenne significativement plus élevée que le groupe des non perfectionnistes. Les résultats d'analyses en lien avec l'échelle d'approche sont également statistiquement significatifs

[$F(3, 313) = 3,38, p < 0,05$]. Le groupe des standards personnels purs a eu une moyenne significativement plus élevée que le groupe des non perfectionnistes.



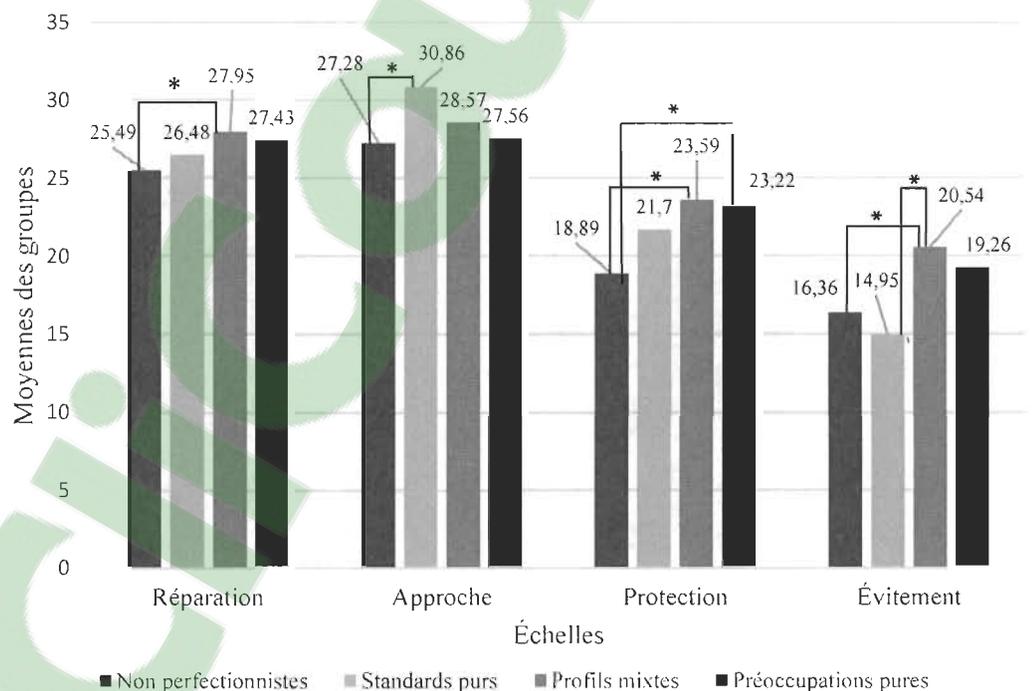
Note. * Différence significative, $p < 0,05$

Figure 3. Moyennes des groupes en lien avec la situation 1.

Situation 2 : entrevue d'embauche

Les résultats en lien avec la situation 2 sont présentés dans la Figure 4. L'analyse de variance à un facteur est significative pour l'échelle de réparation [$F(3, 313) = 3,01, p < 0,05$]. Le test de Tukey démontre que le groupe des profils mixtes a obtenu une moyenne significativement plus élevée que le groupe des non perfectionnistes. Des

différences statistiquement significatives sont observées pour l'échelle de protection [$F(3, 313) = 8,93, p < 0,05$]. Le groupe des profils mixtes et le groupe des préoccupations pures ont des moyennes significativement plus élevées que le groupe des non perfectionnistes. Des différences significatives sont observées pour l'échelle d'évitement [$F(3, 313) = 5,1, p < 0,05$]. Les analyses post-hoc démontrent que le groupe des profils mixtes a eu une moyenne significativement plus élevée que les groupes des standards personnels purs et des non perfectionnistes. Enfin, l'analyse de variance est significative pour l'échelle d'approche [$F(3, 208) = 3,79, p < 0,05$]. Les analyses post-hoc mettent en lumière que le groupe des standards personnels purs a obtenu une moyenne significativement plus élevée que le groupe des non perfectionnistes.



Note. * Différence significative, $p < 0,05$

Figure 4. Moyennes des groupes en lien avec la situation 2.

Discussion

L'objectif de l'étude était d'étudier les différences entre les groupes de perfectionnistes tels que définis par le modèle 2×2 proposé par Gaudreau et Thompson (2010) quant à leurs réactions à la suite la lecture de mises en situation illustrant des expériences de honte. Les groupes ont été comparés avec les deux échelles du Questionnaire des motivations suivant la honte, soit une échelle comportementale (approche versus évitement) et une échelle de motivation (réparation versus protection). Des analyses de variance à 1 facteur ont été effectuées pour tester les 4 hypothèses de l'étude. Les analyses n'ont pas permis de confirmer l'entièreté des hypothèses de départ. Les résultats sont très similaires pour les deux mises en situation utilisées (présentation orale et entrevue d'embauche) et seront donc discutés conjointement.

L'hypothèse 1 stipulait que les participants du groupe des standards personnels purs devraient présenter moins de honte que les participants du groupe des non perfectionnistes. Ils devraient également présenter davantage de comportements d'approche et plus de réparation, comparativement aux participants de ce groupe. Ils devraient également être moins associés à l'évitement et à la protection que ce groupe. Cette hypothèse est en partie confirmée. Les deux groupes ne présentent pas de différence significative quant à leur tendance à ressentir la honte. Dans quelques études, le groupe des standards personnels purs a été associé à de meilleures caractéristiques adaptatives comparativement aux autres groupes (Damian et al., 2014; Gaudreau & Thompson, 2010; Li et al., 2014). Dans la présente étude, les participants du groupe des

standards personnels purs présentent davantage de comportements d'approche comparativement au groupe des non perfectionnistes (pour les deux scénarios). Ceci suggère en partie que les individus de ce groupe auraient tendance à rehausser leur estime personnelle en adoptant des comportements d'approche à la suite de mises en situation d'expériences de honte. Cependant, ce résultat peut aussi s'expliquer par les items de l'échelle la sous-échelle approche du questionnaire, lesquels illustrent une tendance à se mettre au défi, ce qui peut s'apparenter aux comportements perfectionnistes d'un point de vue conceptuel. Il a absence de différence significative au niveau de l'échelle des motivations. Bien que les individus du groupe des standards personnels purs s'activent davantage dans des situations susceptibles de les mettre au défi à la suite de la lecture des mises en situation, les résultats ne permettent pas de savoir si cela est fait intentionnellement dans le but de réparer leur image d'eux-mêmes. En se basant sur une conception comportementale du perfectionnisme (Slade & Owens, 1998), laquelle soutient que le perfectionnisme comporte une composante positive et négative, il est possible que les participants de ce groupe soient motivés par la recherche d'un gain positif (une satisfaction, une reconnaissance), soit la conséquence positive qu'ils pourraient avoir en adoptant des comportements d'approche (p. ex., un emploi, une meilleure note, selon les scénarios utilisés), plutôt que par l'évitement de conséquences négatives (telle que ne pas maintenir une image d'eux-mêmes fragilisée). De plus, si l'on considère que les individus du groupe des standards personnels purs ont une meilleure estime et une meilleure régulation émotionnelle (Gong, Fletcher, & Paulson, 2017), il est possible que leur intention ne soit pas de réparer l'estime, mais

plutôt de réguler activement leur honte en s'investissant dans des situations les mettant aux défis. Par ailleurs, dans l'étude, la honte n'a pas été manipulée. Ceci dit, il n'est pas possible de savoir si la honte agit véritablement comme moteur des comportements ou non. Dans le sens inverse, le questionnaire ciblait les motivations de protection et les comportements d'évitement. Dans l'étude, les participants du groupe de standards personnels purs ne sont pas différents des participants des autres groupes quant à leur tendance à vouloir protéger l'égo. Cependant, on observe qu'ils présentent une plus faible tendance à la honte que les participants du groupe des profils mixtes et du groupe des préoccupations pures, et on peut voir qu'ils ont également tendance à moins éviter les situations que ces deux groupes dans le scénario de la présentation orale. Ils évitent moins que les individus du groupe des profils mixtes dans le scénario d'embauche également. Ces résultats laissent croire que les participants du groupe des standards personnels purs auraient plus de capacité à s'activer suite à des situations difficiles comparativement à ces deux groupes, mais qu'ils seraient peu différents des individus non perfectionnistes.

L'hypothèse 2 stipulait que les participants du groupe des non perfectionnistes devraient présenter une plus faible tendance à la honte comparativement aux participants du groupe des préoccupations pures. Ils devraient présenter plus de comportements d'approche et d'intention de réparation que le groupe des préoccupations pures. Il devrait également présenter moins de comportements d'évitement et d'intention de protection que ce groupe. Seuls quelques indices confirment cette hypothèse. D'abord,

les participants du groupe des préoccupations pures présentent une plus forte tendance à la honte que ceux du groupe des non perfectionnistes, tel qu'attendu. Le groupe des préoccupations pures devrait être celui présentant le plus bas niveau d'affects positifs (Damian et al., 2014) et il est considéré comme étant le moins adaptatif (Gaudreau & Thompson, 2010). En se basant sur le modèle de Hooge et collaborateurs (2010), il était attendu que le groupe des préoccupations pures ait davantage tendance à vouloir se protéger à la suite de la lecture d'une expérience de honte comparativement au groupe des non perfectionnistes. Il était également attendu qu'il adopte plus de comportements d'évitement pour préserver l'estime de soi de dommages supplémentaires comparativement à ce dernier groupe. Au niveau de l'échelle des motivations, le groupe des préoccupations pures a tendance à vouloir se protéger davantage que le groupe des non perfectionnistes, tel qu'attendu. Aucune différence significative n'a été démontrée entre ces deux groupes au niveau de l'échelle comportementale (évitement/approche). L'absence de différence au niveau des échelles d'approche et de réparation peut s'expliquer par le fait que ces groupes ont une faible recherche de hauts standards (facteur 1) et qu'ils pourraient tous deux avoir peu tendance à rechercher des gains grâce au perfectionnisme, tel que défini par le perfectionnisme positif proposé par Slade et Owens (1998). Au niveau de l'évitement, il pourrait arriver que le groupe des non perfectionnistes évite de se placer dans des situations compétitives par désintérêt de cet esprit de compétition alors que les participants du groupe des préoccupations pures évitent pour protéger leur égo. Une limite du questionnaire est qu'il ne puisse faire ressortir d'autres motivations qui peuvent se cacher derrière les choix. Cependant, le fait

que le groupe des préoccupations pures présente une plus forte tendance à la honte que le groupe des non perfectionnistes, va dans le sens de cette hypothèse. En sommes, les résultats ne permettent pas de confirmer entièrement cette hypothèse.

L'hypothèse 3 suggérait que les participants de groupe des profils mixtes devraient présenter une plus faible tendance à la honte comparativement aux participants du groupe des préoccupations purs. Ils devraient présenter davantage de comportements d'approche et de réparation que ce groupe et moins de comportements d'évitement et de protection. Cette hypothèse est infirmée. Gaudreau et Thompson (2010), le groupe des préoccupations pures serait généralement associé à des caractéristiques adaptatives moins développées que l'ensemble des autres groupes. Il était attendu que le groupe des profils mixtes s'en distingue. Cependant, les résultats obtenus ont démontré qu'il n'y a pas de différence significative entre les moyennes de ces deux groupes, tant au niveau de la tendance à présenter la honte que dans leurs réponses à l'ensemble des quatre sous-échelles. Dans cette étude, les groupes des profils mixtes et des préoccupations pures sont semblables dans leur réaction à la suite de la lecture de mises en situation de honte, tant dans les comportements qu'ils tendent à adopter que dans leurs motivations, ce ne permet pas d'appuyer le modèle 2×2 du perfectionnisme de Gaudreau et Thompson. D'autres études ont conclu à des résultats similaires entre ces deux groupes, notamment quant à la présence d'affects négatifs (Damian et al., 2014), à l'épuisement professionnel (Li et al., 2014) et à la présence de symptômes dépressifs (Douilliez & Lefèvre, 2011). Dans leur étude, Douilliez et Lefèvre (2011) proposent que l'association importante

entre les symptômes dépressifs et d'autres variables négatives (comme l'autocritique) puisse expliquer pourquoi la présence du facteur 1 (la recherche de hauts standards) n'a pas d'effet modérateur ou neutralisant sur l'impact du facteur 2 (les préoccupations perfectionnistes). Il est possible que la honte génère un impact similaire. Par ailleurs, dans cette étude, les analyses ont démontré que les participants du groupe des profils mixtes présentent davantage de préoccupations perfectionnistes comparativement à ceux du groupe des préoccupations pures, ce qui pourrait expliquer l'absence de différences entre ces groupes au niveau de leurs comportements/motivations émis en réaction à la lecture de scénarios de honte. Le facteur « recherche de hauts standards » pourrait ne pas réussir à diminuer l'impact négatif des préoccupations car la présence de ce facteur serait trop importante.

La dernière hypothèse suggérait que les participants du groupe des standards personnels purs devraient présenter une plus faible tendance à la honte que les participants du groupe des profils mixtes. Ils devraient présenter davantage de comportements d'approche et de réparation que les participants de ce groupe et devraient présenter moins de comportements d'évitement et de protection. Considérant que le groupe des standards personnels purs est celui ayant le plus de caractéristiques adaptatives, qu'il est associé à des affects plus positifs et à davantage d'autodétermination (Gaudreau & Thompson, 2010), à moins d'affects négatifs comparativement au groupe des profils mixtes (Damian et al., 2014) ainsi qu'à un plus bas niveau d'épuisement professionnel (Li et al., 2014), il était attendu qu'il se comporte

différemment de ce dernier. Cette hypothèse est confirmée en partie, soit seulement au niveau des comportements d'évitement et de la tendance à la honte. Au niveau de l'échelle des motivations (réparation/protection), aucune différence significative n'a été observée. Ce résultat pourrait s'expliquer par le fait qu'il est plus facile de mesurer des comportements observables que des intentions. Au niveau de l'échelle comportementale, les résultats démontrent que le groupe des profils mixtes a tendance à adopter davantage de comportements d'évitement à la suite des mises en situation comparativement au groupe des standards personnels purs, tel qu'attendu. Le fait que ce groupe présente un niveau de honte plus élevé que le groupe des standards personnels purs, renforce l'hypothèse qu'il pourrait éviter dans le but de protéger une estime plus fragilisée. Enfin, il y a absence de différence entre ces groupes pour les comportements d'approche.

En somme, bien que les résultats ne puissent confirmer sans équivoque les hypothèses du modèle 2×2 de Gaudreau et Thompson (2010), ils mettent en évidence une tendance générale en lien avec le facteur 2, soit les préoccupations perfectionnistes : les participants des groupes ayant des préoccupations perfectionnistes ont toujours tendance à vouloir se protéger et à adopter des comportements d'évitement comparativement aux participants des deux autres groupes. De plus, les participants des groupes présentant le facteur 2 présentent davantage de honte, comparativement aux participants du groupe des standards personnels purs. Ce résultat appuie la dimension malsaine du facteur des préoccupations (Dibartolo et al., 2008), mais la recherche de hauts standards ne semble pas assurer un meilleur fonctionnement au groupe des profils

mixtes comparativement au groupe des préoccupations pures, tel que suggéré par Gaudreau et Thompson. Cela dit, bien que la présente étude ne puisse confirmer entièrement ce modèle, les résultats obtenus ne permettent pas non plus d'appuyer le modèle tripartite du perfectionnisme, proposant que le groupe des pures préoccupations soit intégré à celui des non perfectionnistes. Les résultats obtenus supposent que le groupe des pures préoccupations présenteraient davantage de similitudes avec le groupe des profils mixtes.

Globalement, la présente étude peut amener des pistes de réflexions intéressantes pour l'intervention. Elle nous indique que les réactions en lien avec la honte diffèrent selon la place que prennent les préoccupations perfectionnistes chez l'individu. La stratégie d'évitement et de protection, bien que fonctionnelle à court terme, ne permet pas à long terme à la personne de développer son estime d'elle-même et de changer la perception de sa valeur et son sentiment de compétence. Ainsi, la même logique d'exposition graduelle fréquemment utilisée en intervention pour l'anxiété pourrait être proposée pour les enjeux de honte, qui impliquent souvent la peur de décevoir l'autre ou de se décevoir soi. À l'inverse, la recherche de hauts standards semble associée à davantage de comportements de réparation. Ainsi, les recherches cliniques pourraient gagner à porter davantage attention à l'impact du soutien offert dans l'exposition à des expériences nouvelles d'apprentissage.

Limites et forces de l'étude

Cette étude comporte certaines limites. D'abord, les données ont été recueillies à partir de questionnaires autorapportés, ce qui a pu induire un biais de désirabilité sociale. De plus, le deuxième scénario utilisé pour le Questionnaire des motivations et des comportements liés à la honte a été créé pour l'étude et n'a pas été validé préalablement, ce qui s'avère être une limite. Néanmoins, les coefficients de cohérence interne des deux scénarios étaient similaires, et les groupes ont répondu de façon semblable pour les deux mises en situation. L'échantillon utilisé pour l'étude était grand et varié. L'échantillon comprend une étendue d'âge intéressante, soit entre 19 et 71 ans. De plus, il comporte davantage de travailleurs que d'étudiants et les niveaux de scolarité ainsi que les statuts des participants sont variés. Cela dit, l'étude permet d'offrir un regard intéressant sur les comportements perfectionnistes en permettant une bonne généralisation des résultats. Toutefois, un biais dans la sélection des participants peut être présent considérant que les participants ont été recrutés via Facebook. Le fait qu'une partie de la population n'est pas rejointe par l'étude peut affecter la validité externe. Dans des études subséquentes, il conviendrait de valider le Questionnaire des motivations et des comportements liés à la honte dans un échantillon plus grand. Ce questionnaire a l'avantage d'évaluer à la fois les comportements et les motivations pouvant y être associées à la suite d'une émotion induite. On pourrait aussi tenter de créer des situations d'enjeux de honte qui pourraient s'avérer encore plus écologiques ou même idiosyncrasiques aux personnes.

Références

- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(12), 1143-1154. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00083-7
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, *80*, 197-203. doi: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depression. *Journal of Counseling and Development*, *84*(2), 148-156.
- Ashby, J. S., Slaney, R. B., Noble, C. M., Gnilka, P. B., & Rice K. G. (2012). Differences between "Normal" and "Neurotic" perfectionists: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, *34*, 322-340. doi: 10.17744/mehc.34.4.52h65wl8127r300
- Ausubel, D. P. (1955). Relationships between shame and guilt in the socialization process. *Psychological Review*, *67*, 378-390. doi: 10.1037/h0042534
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, *43*(2), 389-399. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.007
- Bieling, P. J., Israeli, A., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, *36*, 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Blatt, S. J. (1994). The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist*, *50*, 1003-1020. doi: 10.1037/0003-066X.50.12.1003
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultures research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *1*, 185-216. doi: 10.1177/135910457000100301
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, *14*, 34-51.
- Cheung, M. S. P., Gilbert, P., & Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, *26*, 1143-1153.

- Cooper, Z., Cooper, P. J., & Fairburn, C. G. (1985). The specificity of the eating disorder inventory. *British Journal of Clinical Psychology, 24*(2), 129-130. doi: 10.1111/j.2044-8260.1985.tb01324.x
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*, 365-373. doi: 10.1037/1040-3590.14.3.365
- Crocker, P. R. E., Gaudreau, P., Mosewich, A. D., & Kljajic, K. (2014). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2×2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology, 45*(4), 325-348.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Baban, A. (2014). Positive and negative affect in adolescents: An investigation of the 2×2 model of perfectionism. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal, 18*(1), 1-16.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion, 24*(1), 111-127. doi: 10.1080/02699930802584466
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 401-417. doi: 10.1007/s10608-007-9157-7
- Douilliez, C., & Lefèvre, F. (2011). Interactive effect of perfectionism dimensions on depressive symptoms: A reply to Gaudreau and Thompson (2010). *Personality and Individual Differences, 50*, 1147-1151. doi: 10.1016/j.paid.2011.02.005
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.234
- Eleanor, Q., Cumming, J., & Duda, J. L. (2014). Profiles of perfectionism, motivation, and self-evaluations among dancers: An extended analysis of Cumming and Duda (2012). *International Journal of Sport Psychology, 45*(4), 349-368.
- Elison, J., & Partiridge, J. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior, 35*(1), 19-39.

- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609-1619. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.026
- Ferguson, T. J. (2005). Mapping shame and its functions in relationships. *Child Maltreatment*, 10, 377-386. doi: 10.1177/1077559505281430
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 85-94. doi: 10.2224/sbp.1992.20.2.85
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68. doi: 10.1016/0191-8869(91)90132-U
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10, 731-735. doi: 10.1016/0191-8869(89)90119-0
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228. doi: 10.1037/0022-3514.57.2.212
- Frost, R. O., & Gail, S. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients: Perfectionism has played a prominent role in theorizing about obsessive-compulsive disorder. *Pergamon*, 35(4), 291-296. doi: 10.1016/S0005-7967(96)00108-8
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Gaudreau, P., Franche, V., Kljajic, K., & Martinelli, G. (2017). The 2 × 2 model of perfectionism: Assumptions, trends, and potential developments. Dans J. Stoeber (Éd.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 44-67). Milton Park, ON: Routledge, Stoeber Editors.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48, 532-537. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.031
- Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2 × 2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 29-43. doi: 10.1037/a0025747

- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. Dans P. Gilbert & B. Andrews (Éds), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture* (pp. 3-38). New York, NY: Oxford University Press.
- Gong, X., Fletcher, K. L., & Paulson, S. E. (2017). Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 106*, 71-76. doi: 10.1016/j.paid.2016.10.015
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and Grade Point Average satisfaction among clusters of perfectionists and non-perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 192-200. doi: 10.1037/0022-0167.51.2.192
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456
- Hill, A. P. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer players: A test of the 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(1), 18-29. doi: 10.1123/jsep.35.1.18
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehension Psychology, 6*, 94-103.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*(3), 403-410. doi: 10.1016/0191-8869(96)00075-X
- Keith, L., Gillanders, D., & Simpson, S. (2009). An exploration of the main sources of shame in an eating-disordered population. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*, 317-327.
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion, 10*, 155-171. doi: 10.1080/026999396380312
- Langhinrichsen-Rohling, J., Saito, M., & Klibert, J. J. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Personnel, 46*(2), 141-156. doi: 10.1353/csd.2005.0017

- Langlois, F., Rhéaume, J., & Gosselin, P. (2009). *Le questionnaire sur le perfectionnisme révisé*. Québec, QC : École de psychologie, Université Laval.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York, NY: International Universities Press.
- Li, X., Hou, Z.-J., Chi, H.-Y., Liu, J., & Hager, M. J. (2014). The mediating role of coping in the relationship between subtypes of perfectionism and job burnout: A test of the 2 × 2 model of perfectionism with employees in China. *Personality and Individual Differences, 58*, 65-70. doi: 10.1016/j.paid.2013.10.007
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist, 27*, 689-704. doi: 10.1177/000276484027006003
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analyses. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 43*, 705-731. doi: 10.1017/S1352465814000162
- Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences, 21*(6), 891-896. doi: 10.1016/S0191-8869(96)00135-3
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 20*, 334-349.
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale-Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 629-639. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.629
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). “If only I weren’t” versus “If only I hadn’t”: Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 585-595. doi: 10.1037/0022-3514.67.4.585
- Nugier, A., Gil, S., & Chekroun, P. (2012). Validation française du test des émotions réflexives (French-TOSCA-3) : une mesure des tendances émotionnelles de honte et de culpabilité. *Revue européenne de psychologie appliquée, 62*(1), 19-27. doi: 10.1016/j.erap.2011.09.004
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 19*(4), 336-390. doi: 10.1037/0003-066X.39.4.386

- Park, H. J., & Yong, D. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences, 72*, 165-170. doi: 10.1016/j.paid.2014.08.031
- Pines, M. (1987). Shame: What a psychoanalysis does say and does not say. *Group Analysis, 20*(1), 16-31. doi: 10.1177/0533316487201004
- Preusser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development, 35*(2), 88-93.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy, 38*, 119-128. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00203-4
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 602-627.
- Scheff, T. (1988). Shame and conformity: The deference emotion system. *American Sociological Review, 53*, 395-406. doi: 10.2307/2095647
- Scherer, K. R., & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 310-328. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.55
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin, 92*, 641-669. doi: 10.1037/0033-2909.92.3.641
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 773-791. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00059-6
- 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
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification, 22*, 372-390. doi: 10.1177/01454455980223010

- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: Compare healthy perfectionists, unhealthy perfectionist and non-perfectionists. *Personality and Individual Difference*, *43*, 131-141. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.012
- Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. J. (2008). Facets of self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences*, *44*(7), 1506-1516. doi: 10.1016/j.paid.2008.01.007
- 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
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. Dans P. L. Hewitt & G. L. Flett (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10458-008
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R., Wagner, P., & Gramzow, R. (2000). *The Test of Self-Conscious-Affect 3 (TOSCA-3)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1256-1269. doi: 10.1037/0022-3514.70.6.1256
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, *101*, 469-478. doi: 10.1037/0021-843X.101.3.469
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, *103*, 193-210. doi: 10.1037/0033-2909.103.2.193
- Teroni, F., & Deonna, J. A. (2008). Differentiating shame from guilt. *Consciousness and Cognition*, *17*(3), 725-740. doi: 10.1016/j.concog.2008.02.002
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Éds). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York, NY: Guilford Press.

- Trumbull, D. (2003). Shame: An acute stress response to interpersonal traumatization. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 66, 53-64. doi: 10.1521/psyc.66.1.53.20288
- Wyatt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences*, 24, 71-79.
- Zeelenberg, M., Nelissen, R. M. A., Breugelmans, S. M., & Pieters, R. (2008). On emotion specificity in decision making: Why feeling is for doing. *Judgment and Decision Making*, 3, 18-27.

Discussion générale

La littérature entourant le perfectionnisme a grandement avancé au cours des dernières années. Il est aujourd'hui conceptualisé à l'aide de deux grands facteurs, soit les standards personnels et les préoccupations perfectionnistes (Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Cox, Enns, & Clara, 2002; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Gaudreau & Thompson, 2010). Plusieurs études ont démontré que les standards personnels sont associés à des caractéristiques positives ou adaptatives, alors que les préoccupations perfectionnistes sont généralement accompagnées de caractéristiques davantage négatives et moins adaptatives (Bieling et al., 2004; Frost et al., 1993). A travers des études par comparaison de groupes, plusieurs auteurs se sont intéressés aux caractéristiques permettant de clarifier pourquoi certaines personnes qui ont des comportements perfectionnistes en subissent plus de conséquences négatives que d'autres.

L'objectif de l'étude visait à observer si les différents groupes de perfectionnistes tendent à réagir différemment à la suite de la lecture de mises en situation illustrant des expériences honteuses. Les résultats permettent de voir qu'ils réagissent différemment. Les résultats tendent à aller dans le sens attendu mais les hypothèses de l'étude n'ont pas été confirmées dans leur entièreté. Malgré cela, la présente étude a permis de démontrer une tendance générale en lien avec le facteur des préoccupations perfectionnistes, voulant que sa présence amène les participants à vouloir davantage se protéger et à

éviter des situations à la suite de la lecture d'expériences honteuses. L'étude a pour avantage d'avoir un échantillon grand et varié, permettant ainsi d'observer les comportements perfectionnistes auprès d'individus ayant des âges, des occupations et des niveaux d'éducation diversifiés. L'étude a également permis d'enrichir la littérature du perfectionnisme et a permis de tester un modèle récent visant à mieux comprendre ses manifestations, soit le modèle 2×2 du perfectionnisme de Gaudreau et Thompson (2010). Dans une perspective plus globale, considérant les différents modèles du perfectionnisme actuellement utilisés dans les études, il serait pertinent de continuer d'appuyer empiriquement la conceptualisation du perfectionnisme afin de se rapprocher d'un modèle qui fait davantage l'unanimité. Les résultats de cette étude n'ont pas permis d'appuyer sans équivoques les hypothèses du modèle 2×2 du perfectionnisme même si certains indices vont en ce sens. Cependant, ils ne permettent pas pour autant d'appuyer le modèle tripartite, voulant que le groupe des préoccupations pures soit partie intégrante du groupe des non perfectionnistes. La présente étude tend à démontrer que le groupe des profils mixtes aurait davantage de ressemblances que de dissemblances avec le groupe des préoccupations pures.

Pertinence clinique

D'un point de vue clinique, l'étude permet de se questionner quant à l'impact que peut avoir la présence de préoccupations perfectionnistes sur la façon de réagir à des situations susceptibles de faire vivre des émotions désagréables, telle que la honte. La présente étude démontre une tendance significative à adopter des comportements

d'évitement et un désir de se protéger. Il s'avère pertinent de se questionner quant à l'impact que peuvent avoir de tels comportements sur des individus présentant des exigences élevées (p. ex., pourraient maintenir une impression d'être en échec). Par ailleurs, l'étude tant à démontrer que la présence du facteur I puisse être saine en soi, telle que le propose Stoeber et Otto (2006). Les individus ayant des standards personnels purs se sont distingués des profils mixtes et des non perfectionnistes dans leur tendance comportementale en démontrant davantage de comportements d'approche à la suite de la honte et moins de comportements d'évitement, laissant croire qu'ils ont les ressources psychologiques nécessaires pour continuer de s'investir dans des situations les mettant aux défis malgré les situations douloureuses qu'ils sont susceptibles de vivre.

Perspectives pour recherches futures

Cette étude s'intéressait à la façon dont les individus perfectionnistes réagissent à la suite de la lecture de mises en situation illustrant des expériences de honte. Pour l'étude, des mises en situation ont été utilisées. Cependant, il est possible que d'autres façons soient plus adéquates pour mesurer la honte chez les individus perfectionnistes. L'utilisation de mise en situation *in vivo* ou par tâches informatisées pourrait peut-être permettre de manipuler plus efficacement le sentiment de honte chez les participants. Rappelons également, l'étude a été effectuée auprès d'un échantillon analogue. Il serait intéressant d'étudier la honte selon la conception de de Hooge et ses collaborateurs (2010) dans un échantillon clinique de perfectionnistes afin de voir si davantage de

différences ressortiraient entre le groupe des profils mixtes et celui des préoccupations pures, telles que décrites dans d'autres études.

Dans ce contexte, la honte a été étudiée en tant que construit unidimensionnel. Il est possible que les perfectionnistes *vivent* leur expérience de honte différemment et que les motivations et les comportements qui s'en suivent en soient influencés. Dans des recherches futures, il pourrait être intéressant d'évaluer la tendance à ressentir la honte en l'étudiant de façon multidimensionnelle. La honte peut être internalisée ou externalisée (Gilbert, 1998), elle peut être adaptative ou malsaine (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007) et on peut également l'étudier à travers trois dimensions : la honte physique, la honte cognitive et la honte existentielle (Scheel et al., 2014). La honte physique survient lorsqu'un individu a l'impression de ne pas arriver à atteindre ses critères personnels de beauté, la honte cognitive est liée au sentiment de compétence d'un individu ainsi qu'à la peur de l'exclusion sociale alors que la honte existentielle n'est pas liée à une situation, mais consiste en une honte constante et globale qu'un individu ressent à propos de lui-même. Peu d'études se sont intéressées jusqu'à présent à la honte et aux comportements perfectionnistes selon une approche multidimensionnelle, et, à notre connaissance, aucune étude n'a été effectuée de cette façon pour le modèle 2×2 du perfectionniste de Gaudreau et Thompson (2010). Il serait intéressant de voir si les perfectionnistes se différencient à travers les trois types de honte expliquées ci-haut afin d'observer si cela a un impact dans leurs motivations (réparation/protection) et leurs comportements (approche/évitement) à la suite d'une situation pouvant induire la honte.

Références générales

- Ashby, J. S., & Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 52(3), 237-245.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depression. *Journal of Counseling and Development*, 84(2), 148-156.
- Bieling, P. J., Israeli, A., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Brown, B. (2007). *I thought it was just me: Women reclaiming power and courage in a culture of shame*. New York, NY: Penguin Group.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-51.
- Cook, D. R. (1988). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215. doi: 10.1080/J020v04n02_12
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14, 365-373. doi: 10.1037/1040-3590.14.3.365
- Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429. doi 10.1037/bul0000138
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Baban, A. (2014). Positive and negative affect in adolescents: An investigation of the 2 × 2 model of perfectionism. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 18(1), 1-16.
- De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugmans, S. M. (2010). Restore and protect motivations following shame. *Cognition and Emotion*, 24(1), 111-127. doi: 10.1080/02699930802584466
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 401-417. doi: 10.1007/s10608-007-9157-7

- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252. doi: 10.1037/0022-3514.84.1.234
- Elison, J., & Partiridge, J. (2012). Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior, 35*(1), 19-39.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences, 38*, 1609-1619. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.026
- Ferguson, T. J. (2005). Mapping shame and its functions in relationships. *Child Maltreatment, 10*, 377-386. doi: 10.1177/1077559505281430
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality, 20*(2), 85-94. doi: 10.2224/sbp.1992.20.2.85
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 61-68. doi: 10.1016/0191-8869(91)90132-U
- 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., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468. doi: 10.1007/BF01172967
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences, 48*, 532-537. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.031
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. Dans P. Gilbert & B. Andrews (Éds), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture* (pp. 3-38). New York, NY: Oxford University Press.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.

- 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. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- Langlois, F., Rhéaume, J., & Gosselin, P. (2009). *Le questionnaire sur le perfectionnisme révisé*. Québec, QC : École de psychologie, Université Laval.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York, NY: International Universities Press.
- Lindsay-Hartz, J., de Rivera, J., & Mascolo, M. (1995). Differentiating guilt and shame and their effects on motivation. Dans J. P. Tangney & K. W. Fischer (Éds), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 274-300). New York, NY: Guilford Press.
- Nickerson, R. (1999). How we know- and sometimes misjudge- what others know: Imputing one's own knowledge to others. *Psychological Bulletin*, *125*(6), 737-759. doi: 10.1037/0033-2909.125.6.737
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "if only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 585-595. doi:10.1037/0022-3514.67.4.585
- Pines, M. (1987). Shame: What a psychoanalysis does say and does not say. *Group Analysis*, *20*(1), 16-31. doi: 10.1177/0533316487201004
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Matos, M., & Xavier, A. (2013). Centrality of shame memories and psychopathology: The mediator effect of self-criticism. *Clinical Psychology, Science and Practice*, *20*(3), 323-334. doi: 10.1111/cpsp.12044
- Scheel, C. N., Bender, C., Tuschen-Caffier, B., Brodführer, A., Matthies, S., Hermann, C., ... Jacob, G. A. (2014). Do patients with different mental disorders show specific aspects of shame? *Psychiatry Research*, *220*, 490-495.
- Scheff, T. (1988). Shame and conformity: The deference emotion system. *American Sociological Review*, *53*, 395-406. doi: 10.2307/2095647
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionist and non-perfectionists. *Personality and Individual Difference*, *43*, 131-141. doi: 10.1016/j.paid.2006.11.012

- Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. J. (2008). Facets of self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences, 44*(7), 1506-1516. doi: 10.1016/j.paid.2008.01.007
- 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
- Taihara, Q., & Malik, J. A. (2016). Is it adaptative or maladaptive? Elaborating conditional role of shame and guilt in the development of psychopathologies. *Psychological Studies, 61*(4), 331-339.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. Dans P. L. Hewitt & G. L. Flett (Éds), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/10458-008
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R., Wagner, P., & Gramzow, R. (2000). *The Test of Self-Conscious-Affect 3 (TOSCA-3)*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1256-1269. doi: 10.1037/0022-3514.70.6.1256
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345-372.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 469-478. doi: 10.1037/0021-843X.101.3.469
- Teroni, F., & Deonna, J. A. (2008). Differentiating shame from guilt. *Consciousness and Cognition, 17*(3), 725-740. doi: 10.1016/j.concog.2008.02.002
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Éds). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York, NY: Guilford Press.
- Trumbull, D. (2003). Shame: An acute stress response to interpersonal traumatization. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 66*, 53-64. doi: 10.1521/psyc.66.1.53.20288

Widen, S. C., Christy, A. M., Hewett, K., & Russell, J. A. (2011). Do proposed facial expressions of contemps, shame, embarrassment, and compassion communicate the predicted emotion? *Cognition and Emotion*, 25(5), 898-906. doi: 10.1080/02699931.2010.508270