

# Perfectionnisme vs Excellence

Auteur : Alain Emery - 10/04/2015 - Version : 1.0

Licence  - <http://creativecommons.org>  
Creative Commons



Quelle différence y a t il entre une formule 1 et une voiture de sport ?

360 km / h



© Red Bull Racing

300 km / h



Réponse 60 km / h....

**...mais aussi**

**Formule 1.**

**Voiture de course**

**Consommation essence**

80 l / 100 km.

18 l / 100 km

**Changement pneus**

2-3 secondes

5 minutes

**Nbre de techniciens**

20

1

**Prix**

2 500 000 CHF

250 000 CHF

La différence est hors de prix !

Dans un monde où les ressources sont limités il n'est plus possible de payer un tel prix

.....Sauf si mes heures sup. ne sont pas payées !

C'est quoi pour vous la  
perfection ?

C'est quoi pour vous  
l'excellence ?

## **Ce n'est pas le même état d'esprit !**

Le perfectionnisme célèbre la perfection

Ce n'est jamais assez

Croyance : il faut absolument que ce soit parfait

Émotion : stress

L'excellence célèbre le processus

Démarche baby steps\*

Croyance : La vie est un laboratoire où les erreurs sont permises

Émotion : joie

\* Baby steps : un petit pas après l'autre. Des fois nous tombons dans cet apprentissage de la marche, mais nous nous relevons, persévérons !

L'excellence est tournée vers  
les autres pour les servir

Le perfectionnisme  
est tourné vers soi

# Perfectionnisme

Est tourné vers soi pour deux raisons possibles :

## **Sécurité**

Je fais mon travail le mieux possible pour éviter qu'on puisse me reprocher quelque chose

## **Égo**

Je m'identifie à mon travail et cela vient flatter mon ego

Comment sortir du perfectionnisme pour aller vers l'excellence ?

3 étapes :

- Relâcher la pression
- Faire un point
- changer le point de focus

## Étape 1 : relâcher la pression

Adapter notre outil pour travailler



## Étape 2 : se rendre compte que les gens sont satisfaits !

Le niveau de qualité passe de 97 à 90 %

Dans la plupart des situations personne ne s'est rendu compte de la baisse de qualité.

J'ai juste économisé beaucoup de temps et d'énergie !

### Étape 3 : changer le point de focus

Adopter de nouvelles croyances :

- Je reçois plus en donnant qu'en recevant
- Ma valeur réside dans qui je SUIS
- Je suis unique avec une valeur inestimable
- Mes erreurs n'enlève pas la valeur que j'ai

### Étape 3 : changer le point de focus

Déconstruire certaines croyances :

- Faire un travail parfait est ce qui satisfait mon leader
- Ma sécurité réside dans le fait de faire un travail parfait
- Ma valeur personnelle dépend de la qualité de mon travail

### Étape 3 : changer le point de focus

Vivre vers de nouveaux horizons : l'excellence

- Gouter à la joie de vivre le processus
- Être orienté plus vers le client que vers moi

## Étape 4 : faire le point régulièrement

Je me pose régulièrement la question suivante :

Ce que je viens de faire, je l'ai fait pour moi (pour me faire plaisir ou me sécuriser) ou je l'ai fait pour les autres ?!