FICHE PROGRAMME

Lâcher la perfection : grandir plutôt que viser le parfait

Module adaptatif | ~20 min

Le perfectionnisme passe encore pour une qualité, alors qu'il retarde les décisions, freine l'innovation et épuise ceux qui le portent. Ce module en fait un sujet d'équipe autant qu'un sujet personnel : il montre au manager pourquoi féliciter la rigueur d'un collaborateur revient souvent à nourrir sa peur du jugement, et ce qu'il vaut mieux lui dire — avec les trois réflexes qui permettent au perfectionniste de s'arrêter au niveau « suffisamment bon ».

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Reconnaître le mécanisme du perfectionnisme : une cible qui recule sans cesse, alimentée par le « il faut » plus que par l'exigence.

02 Mesurer ce que le perfectionnisme coûte à l'équipe : décisions retardées, innovation freinée, projets qui ne sortent jamais.

03 Appliquer 3 réflexes concrets dédiés aux perfectionnistes : définir « suffisamment bon » avant de commencer, poser une limite, livrer puis écouter les retours.

04 Accompagner un collaborateur perfectionniste sans nourrir sa peur, en visant ce qui le fait grandir plutôt que le sans-faute.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui peaufine longtemps avant d'oser livrer, et managers qui accompagnent un perfectionniste dans leur équipe.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Produit minimum viable — inspiré du Lean Startup, Eric Ries (2011)
- Lâcher la perfection pour grandir — méthode Afthonios
- Logique agile et co-construction — méthodes agiles

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Google X (X Development) — pratique de comptes rendus d'échecs réguliers au sein des équipes
- Intuit — pratique des « fêtes de la défaite » (failure parties), popularisée par son fondateur Scott Cook
- Groupe Tata — prix « Dare to Try », récompensant chaque année la meilleure idée ayant échoué
- Albert Bandura (1977) — sentiment d'efficacité personnelle et expériences de maîtrise

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026