

La flexibilité cognitive comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique

Cognitive flexibility as a mediator of the relationship between perfectionism and psychological functioning

Joanie Lépine, Louis-Philippe Germain, Noémie Viens et Frédéric Langlois

Volume 45, numéro 1, 2025

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1117747ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1117747ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Lépine, J., Germain, L.-P., Viens, N. & Langlois, F. (2025). La flexibilité cognitive comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. *Revue québécoise de psychologie*, 45(1), 26–47.
<https://doi.org/10.7202/1117747ar>

Résumé de l'article

Le perfectionnisme est conceptualisé à l'aide de deux dimensions, la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Il est encore difficile de statuer clairement si la recherche de hauts standards est associée à un meilleur fonctionnement que les préoccupations perfectionnistes. Une faible flexibilité cognitive est associée au perfectionnisme ainsi qu'à un moins bon fonctionnement. Cette étude examine le rôle médiateur de la flexibilité dans la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. Les résultats suggèrent que la flexibilité joue un rôle différent dans le fonctionnement psychologique des personnes selon leurs tendances sur les deux dimensions perfectionnistes.

La flexibilité cognitive comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique

Cognitive flexibility as a mediator of the relationship between perfectionism and psychological functioning

Joanie Lépine

Université du Québec à Trois-Rivières

Louis-Philippe Germain

Université Laval

Noémie Viens

Université du Québec à Trois-Rivières

Frédéric Langlois¹

Université du Québec à Trois-Rivières

Le perfectionnisme caractérise les gens qui visent des standards de performance excessivement élevés et qui évaluent leurs performances d'une manière très critique (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). Il s'agit d'une caractéristique particulièrement valorisée par notre société, le désir de performance étant encouragé dans plusieurs sphères de notre vie, dont le travail, les études ou les sports (Todorov & Bazinet, 1996). Toutefois, bien que cela constitue une source de motivation pour certaines de nos actions, le perfectionnisme se trouverait également à la source de plusieurs psychopathologies (Egan et al., 2014). Les conséquences positives et négatives qui sont associées au perfectionnisme ont provoqué naturellement un intérêt grandissant pour une conceptualisation à deux dimensions (Dunkley et al., 2006; Gåde et al., 2017; Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Gaudreau, 2017). En effet, le modèle de Stoeber et Otto (2006), utilisé dans le présent article, suggère qu'il est possible de regrouper les différents indicateurs du perfectionnisme en deux dimensions principales, l'une étant associée à des manifestations négatives, l'autre à des manifestations positives.

La dimension des préoccupations perfectionnistes regroupe la peur de commettre des erreurs, le doute à propos de ses actions, des exigences de performances élevées envers les autres, la peur d'être jugé négativement par les autres lorsque la perfection n'est pas atteinte (communément appelé le perfectionnisme socialement prescrit), la crainte d'un écart entre ses performances réelles et celles attendues ainsi que des réactions négatives face à l'imperfection. Ce serait la dimension dite malsaine du perfectionnisme, qui est associée à nombre de conséquences négatives. La dimension de la recherche de hauts standards représente les aspects plus positifs du perfectionnisme. Cette dimension inclue des exigences de performance élevées envers soi-même (aussi appelé le perfectionnisme

1. Adresse de correspondance : Secrétariat du département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351, boul. des Forges, C.P. 500, Trois-Rivières (Québec) G8Z 4M3, Canada. Téléphone : 819 376- 5011, ext. 4021.
Courriel : frederic.langlois@uqtr.ca

dirigé vers soi), ainsi qu'une tendance à mettre les efforts nécessaires pour atteindre les standards visés.

La nature malsaine des préoccupations perfectionnistes prend appui dans ses liens étroits avec la détresse psychologique et le développement de psychopathologies (Callaghan et al., 2024). Une méta-analyse a d'ailleurs révélé des corrélations plus fortes entre les préoccupations perfectionnistes et les troubles anxieux, la dépression et le trouble obsessionnel-compulsif, contrairement aux liens avec la recherche de hauts standards (Callaghan et al., 2024). Plusieurs autres troubles sont associés aux préoccupations perfectionnistes. C'est le cas de la phobie sociale (Frost et al., 2010), du trouble d'anxiété généralisée (Handley et al., 2014), du trouble de stress post-traumatique (Egan et al., 2014b) et du trouble de personnalité obsessionnelle-compulsive (Eisen et al., 2008). Différents processus cognitifs et comportementaux pourraient expliquer les conséquences néfastes des préoccupations perfectionnistes. Du côté des processus cognitifs, les préoccupations perfectionnistes sont positivement associées à la rigidité, la rumination envers ses performances et les distorsions cognitives de type « tout ou rien » (Egan et al., 2007). Cette dimension serait également associée à un plus grand locus de contrôle externe, contrairement à la recherche de hauts standards (Periasamy & Ashby, 2002). En ce qui concerne les processus comportementaux, on observe une plus grande utilisation de comportements problématiques tels que les vérifications excessives, la persévération ou l'évitement des tâches (Short et al., 2013; Slade & Owens, 1998).

Les manifestations positives du perfectionnisme ont attiré l'attention de chercheurs depuis longtemps si l'on considère le relevé de la littérature marquant de Stoeber & Otto (2006). Ceux-ci suggéraient que la recherche de hauts standards corrèlerait davantage avec les indices positifs de fonctionnement. Le perfectionnisme ne serait pas uniquement dysfonctionnel, car il serait associé à certains bénéfices (Malivoire et al., 2019; Stoeber et al., 2007; Stoeber & Otto, 2006; Rice et al., 2006; Weiner & Carton, 2012) comme un meilleur ajustement social, une plus grande satisfaction envers sa vie, des affects positifs, un plus grand plaisir à être en relation, et un niveau de fierté important (Stoeber et al., 2007; Stoeber & Otto, 2006; Rice et al., 2006; Wong et al., 2010). En ce qui concerne le stress vécu, il existerait un lien positif entre la recherche de hauts standards et les stratégies d'adaptation actives (Dunkley et al., 2000). Or, il a été suggéré que la présence de fortes préoccupations perfectionnistes annulerait les effets bénéfiques de la recherche de hauts standards (Hill, 2010). De plus, une récente méta-analyse a démontré que l'association entre la recherche de hauts standards et certains troubles de santé mentale demeurerait positive même si elle serait de moindre ampleur (Callaghan et al., 2024).

En résumé, la littérature ne nous permet toujours pas de statuer fermement sur l'impact purement positif de la recherche de hauts standards, mais il semble y avoir un consensus plus solide sur le lien existant entre le dysfonctionnement et les préoccupations perfectionnistes. L'inconstance de l'influence positive du perfectionnisme dans les études empiriques nous suggère que d'autres variables pourraient jouer un rôle médiateur entre les dimensions du perfectionnisme et le fonctionnement.

Une revue systématique a ciblé le lien entre des processus transdiagnostiques cognitifs et comportementaux qui sont impliqués dans le maintien de plusieurs psychopathologies et la flexibilité ou l'inflexibilité (Morris & Mansell, 2018). Leur étude suggère qu'une interaction entre la flexibilité et plusieurs processus, notamment le perfectionnisme, pourrait mener à la psychopathologie. Le manque de flexibilité est observé dans plusieurs troubles psychologiques (Fisher & Newman, 2016; Meiran et al., 2011; Remijnse et al., 2013; Tchanturia et al., 2001). Le continuum où se trouvent aux deux extrémités la rigidité et la flexibilité (Schulz & Searleman, 2002) semble intimement lié au perfectionnisme (Ferrari & Mautz, 1997). La flexibilité cognitive est la capacité de s'adapter lorsque survient un changement dans une situation (Dennis & Vander Wal, 2010). Dans un sens plus large, la flexibilité peut se conceptualiser de multiples façons selon les approches. Notamment, la gestalt-thérapie (Wertheimer, 1959), la thérapie d'acceptation et d'engagement (Hayes et al., 2012), la psychométrie (Cattell, 1935; Guilford, 1967; Spearman, 1927), la théorie du traitement de l'information (Siegel, 1999) et la neuropsychologie ont toutes leurs propres définitions de la flexibilité (Lezak, 1995). Pour les tenants des perspectives plus cognitives, il s'agit d'une fonction exécutive qui contribue à orienter les comportements vers un but (Lezak, 1995; Morgan & Lilienfeld, 2000). Plus précisément, Eslinger et Grattan (1993) définissent la flexibilité comme étant une habileté qui permet de « percevoir, procéder et répondre aux différentes situations » (p. 17) en plus de favoriser l'émergence d'une multitude d'idées et de réponses alternatives. Cette représentation de la flexibilité rejoint celle préconisée dans cet article. En effet, deux aspects seront particulièrement mis de l'avant : (1) la tendance à percevoir les conditions difficiles comme maîtrisables, et (2) l'habileté à percevoir des explications alternatives aux événements de la vie et aux comportements afin d'imaginer plusieurs solutions pour surpasser la difficulté (Dennis & Vander Wal, 2010). Peu importe la conception de la flexibilité que l'on choisisse, il en convient de dire qu'un déficit en flexibilité est associé à un moins bon fonctionnement (Arlt et al., 2016; Cotrena et al., 2016; Fu & Chow, 2017; Johnco et al., 2014; Lee & Orsillo, 2014; Meiran et al., 2011; Murphy et al., 2012; Piguet et al., 2016; Routledge et al., 2017).

Plus largement, la littérature démontre que le manque de flexibilité cognitive est lié à la psychopathologie. En effet, quelques recherches mettent en évidence des corrélations entre le manque de flexibilité et

l'anxiété sous plusieurs formes : anxiété généralisée (Lee & Orsillo, 2014), anxiété sociale (Arlt et al., 2016), anxiété de performance (O'Donnell, 2017) et le trouble obsessionnel-compulsif (Meiran et al., 2011). D'autres études relient également les troubles de l'humeur, plus particulièrement la dépression, et une faible flexibilité cognitive (Murphy et al., 2012; Piquet et al., 2016). À l'opposé, un niveau de flexibilité élevé est associé positivement avec la qualité de vie (Cotrena et al., 2016; Routledge et al., 2017; Fu & Chow, 2017).

Certains modèles théoriques associent clairement la flexibilité et le perfectionnisme. Notamment, Shafran et al. (2010) proposent un modèle cognitif-comportemental mettant en évidence la place de la rigidité dans le cercle vicieux du perfectionnisme. Ce modèle suggère que l'estime de soi d'une personne perfectionniste ou sa confiance en ses moyens et sa valeur sont déterminées en fonction de la réussite et des efforts (Shafran et al., 2010). Étant donné que l'individu cherche à atteindre des standards élevés et qu'il se donne habituellement peu de marge de manœuvre, les perfectionnistes ont tendance à s'imposer des standards de performance inflexibles (Egan et al., 2014).

Certaines études ciblent précisément le lien entre la flexibilité cognitive et le perfectionnisme. L'une d'entre elles démontre qu'un déficit de flexibilité combiné avec un tempérament craintif augmente le perfectionnisme socialement prescrit (dimension associée aux préoccupations perfectionnistes), alors qu'elle n'est pas associée à la recherche de hauts standards (Affrunti et al., 2016). Dans une autre étude, des auteurs se sont intéressés à l'interaction entre la flexibilité cognitive et le perfectionnisme chez les personnes souffrant d'anorexie. Ils ont démontré que l'inflexibilité cognitive est particulièrement accrue chez les individus avec un niveau élevé de perfectionnisme (Buzzichelli et al., 2018). La relation négative entre le perfectionnisme et la flexibilité a été répliquée à l'aide de modèles d'équations structurales (Akkuş Çutuk, 2020).

La littérature présentée jusqu'ici illustre la présence d'une relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement, d'un lien entre la flexibilité et le fonctionnement et enfin de liens entre la flexibilité et le perfectionnisme. Cependant, l'étude de cette triade (flexibilité, perfectionnisme et fonctionnement) dans un même protocole pourrait nous donner une perspective plus complète des relations. L'objectif de cette étude est donc d'étudier le rôle que joue la flexibilité cognitive dans la relation entre le perfectionnisme (les hauts standards personnels et les préoccupations) et le fonctionnement psychologique (anxiété, dépression, stress, qualité de vie). Elle vise aussi à déterminer les liens directs et indirects, par l'intermédiaire de la flexibilité, des dimensions du perfectionnisme avec le fonctionnement de façon transversale et longitudinale (au même temps et 6 mois plus tard). Le perfectionnisme et la flexibilité à un premier temps de mesure ont été utilisés pour prédire la variance du fonctionnement de

l'individu à un même temps de mesure et 6 mois plus tard. Il est attendu (1) qu'un haut niveau de flexibilité cognitive prédise un meilleur fonctionnement psychologique de manière transversale et longitudinale, (2) que la tendance à rechercher de hauts standards personnels prédise un fonctionnement positif de manière transversale et longitudinale, (3) que les préoccupations perfectionnistes prédisent un fonctionnement négatif de manière transversale et longitudinale, et (4) que les deux dimensions du perfectionnisme présentent des liens indirect avec le fonctionnement de manière transversale et longitudinale par l'intermédiaire de la flexibilité.

Méthode

Participants

L'échantillon total est composé de 151 adultes, soit 124 femmes et 27 hommes. La moyenne d'âge de l'échantillon est de 34 ans ($\bar{X} = 12,28$). Globalement, l'âge des participants varie entre 19 et 67 ans. Pour la plupart, leur langue maternelle est le français (95,7 %) et leur pays d'origine est le Canada (94 %). En ce qui concerne le niveau d'éducation, 2,6 % n'ont aucun diplôme, 19,2 % détiennent un diplôme d'études secondaires, 23,8 % ont un diplôme d'études collégiales, 6 % ont obtenu un certificat de 1er cycle universitaire, 32,5 % ont un baccalauréat, 11,3 % ont terminé une maîtrise et 4,6 % possèdent un doctorat. D'ailleurs, 33,1 % sont toujours aux études. De l'échantillon initial, 86 personnes (18 hommes et 68 femmes) ont accepté de participer à la seconde collecte de données de l'étude qui se déroulait six mois plus tard. L'âge moyen des participants de la deuxième phase est de 36 ans ($\bar{X} = 12,89$) et varie entre 21 et 67 ans.

Procédure

Les participants, recrutés par le biais des réseaux sociaux (Facebook), ont participé à l'étude en ligne sur le site Survey Monkey. Huit participants ont été exclus en raison d'un trop grand nombre de données manquantes. Les participants devaient être âgés entre 18 et 70 ans et être en mesure de comprendre le français écrit. Dès l'arrivée sur le site, un formulaire de consentement était présenté. Les participants devaient consentir librement à participer à l'étude pour accéder aux autres questionnaires. Ils ont rempli une série de mesures portant sur le perfectionnisme, la flexibilité cognitive et le fonctionnement psychologique. Puis, les participants inscrivaient leur adresse courriel à la fin du questionnaire s'ils acceptaient de participer à la deuxième partie de l'étude, six mois plus tard. Cet intervalle, inspiré d'une autre étude (Gaudreau et al., 2015), a été déterminé pour trouver un équilibre entre la faisabilité de l'étude, tout en s'assurant de capturer les effets, à plus long terme, des stressors de la vie quotidienne sur le fonctionnement psychologique des participants. Lors de cette seconde passation, les participants complétaient à nouveau les mêmes questionnaires. En échange du temps investi, ils couraient la chance de gagner des cartes-cadeaux d'une librairie lors d'un tirage. Cette recherche

a été soumise et acceptée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Instruments de mesure

Questionnaire sur le perfectionnisme – révisé. Ce questionnaire (QP-R; Langlois et al., 2007; Langlois et al., 2010) mesure les deux dimensions du perfectionnisme. Il comprend 20 items divisés en deux sous-échelles : (1) les tendances perfectionnistes (p. ex., « J'essaie de toujours bien réussir toutes les choses que j'entreprends ») qui correspond à la recherche de hauts standards (sept items, $\alpha = 0,80$), et (2) les conséquences négatives associées au perfectionnisme (p. ex., « Mes tendances perfectionnistes m'amènent à douter de mes performances »; 13 items, $\alpha = 0,94$), construit se rapprochant des préoccupations perfectionnistes. La structure factorielle a été confirmée (Langlois et al., 2010). Cette mesure utilise une échelle de type Likert. Les participants peuvent répondre à une échelle allant de *Ne me décrit pas du tout* (1) à *Me décrit tout à fait* (5).

Inventaire de la flexibilité cognitive. Cette mesure (Dennis & Vander Wal, 2010; version traduite de Langlois et al., 2010) évalue le niveau de flexibilité cognitive des participants. Elle comprend 20 items qui se divisent en deux sous-échelles : (1) contrôle : la tendance à percevoir les situations difficiles comme contrôlables; et (2) alternatives : la capacité de percevoir plusieurs hypothèses dans une situation et de générer de multiples solutions. Pour cette étude, nous avons utilisé le score total. Les participants doivent répondre sur une échelle allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Fortement en accord* (7). La consistance interne des sous-échelles se situe entre $\alpha = 0,78$ et $\alpha = 0,85$. Une version française a été validée en utilisant la traduction inversée (Langlois et al., 2010). La validité convergente est satisfaisante. Ce questionnaire est autorapporté, ce qui le distingue des mesures objectives, habituellement utilisées dans le domaine de la neuropsychologie, qui visent à évaluer les conséquences fonctionnelles de la flexibilité cognitive (Wolgast, 2014). Ainsi, dans cet article, le terme flexibilité représente plutôt la flexibilité cognitive, telle que perçue et vécue par les participants.

Questionnaire sur le plaisir et la satisfaction par rapport à la qualité de vie. Ce questionnaire (version abrégée; Endicott et al., 1993, traduction de 2005 par Endicott) mesure la satisfaction d'une personne par rapport à sa qualité de vie (p. ex., « En prenant tout en considération, à quel point avez-vous été satisfait au cours des 7 derniers jours de vos relations sociales? »). Il contient 16 items, dont 14 inclus dans le calcul du score global. Une échelle de type Likert propose des réponses allant de *Très insatisfait* (1) à *Très satisfait* (5). La consistance interne des huit sous-échelles, telle que rapportée dans la version originale, varie entre $\alpha = 0,82$ et $\alpha = 0,93$ et la fidélité test-retest se situe entre $r = 0,60$ et $r = 0,89$. Ce

questionnaire a été sélectionné afin d'obtenir une mesure de fonctionnement positif des participants. Il s'agit d'une mesure fréquemment utilisée afin de documenter la qualité de vie des individus (Gao et al., 2019; Wong et al., 2010).

Échelles de Dépression, Anxiété et Stress. Cette version abrégée (Depression Anxiety Stress Scales; DASS-21) de la DASS-42 (Lovibond & Lovibond, 1995, traduite par Martin, 2012) mesure le niveau de stress, l'anxiété et la dépression. Elle compte 21 items divisés en trois sous-échelles : (1) stress (p. ex., « J'ai trouvé difficile de décompresser »); (2) anxiété (p. ex., « J'ai eu peur sans bonne raison »); et (3) dépression (p. ex., « J'ai eu le sentiment de ne rien envisager avec plaisir »). Le répondant doit inscrire un choix variant entre *Ne s'applique pas du tout à moi* (0) à *S'applique entièrement à moi ou la grande majorité du temps* (3) qui reflète son vécu au cours de la semaine précédente. Les coefficients de consistance interne des trois différentes sous-échelles de la version francophone varient entre $\alpha = 0,89$ et $\alpha = 0,94$.

Stratégies d'analyses

Des analyses préliminaires ont d'abord été réalisées pour les deux temps de passation de l'étude. Afin de vérifier la présence de données aberrantes, des analyses descriptives ont été effectuées. Un participant a été retiré en raison de données extrêmes. Afin d'observer si les participants qui ont répondu aux deux temps de mesure étaient différents de ceux qui avaient répondu au premier temps seulement, une ANOVA à un facteur a été effectuée. Les prérequis ont été vérifiés et respectés en utilisant la procédure de Field (2005). Pour ce faire, deux groupes ont été formés : les personnes ayant participé uniquement à la première cueillette de données (Groupe 1) et les personnes qui ont répondu aux deux prises de données (Groupe 2).

Les analyses principales de l'étude visent à examiner le rôle de la flexibilité et du perfectionnisme dans le fonctionnement psychologique. Grâce au logiciel AMOS, avec la méthode d'estimation *maximum likelihood* (ML), un modèle acheminatoire a été testé afin de connaître les liens directs et indirects des dimensions du perfectionnisme sur le fonctionnement psychologique. Ces résultats permettent aussi d'en apprendre davantage sur ces liens dans des modèles transversaux, c'est-à-dire entre les variables au temps 1 seulement ainsi que de manière longitudinale, en tentant de prédire le fonctionnement au temps 2 par les variables de flexibilité et de perfectionnisme au temps 1. Les équations structurales permettent l'étude de toutes les relations ciblées dans un même modèle et de considérer les variances communes. Les analyses de normalité multivariée ont été effectuées et confirmées. En ce qui concerne les indices d'ajustement, le *root mean square error of approximation* (RMSEA) est considéré bon s'il est

plus petit que 0,06. Le *comparative fit index* (CFI) et le *normed fit index* (NFI) sont acceptables s'ils sont égaux ou supérieurs à 0,95.

Résultats

Des ANOVAs à un facteur ont été complétées afin d'évaluer s'il y avait des différences statistiquement significatives entre les personnes qui ont répondu aux deux temps de passation de l'étude contrairement à celles n'ayant participé qu'au premier temps seulement. Le Tableau 1 rapporte les moyennes et les écarts-types des variables principales de l'étude pour les deux groupes de participants à l'étude. Le résultat des comparaisons s'avère significatif pour toutes les variables sauf la recherche de hauts standards. Globalement, les personnes ayant répondu aux questionnaires uniquement à la première passation (Groupe 1) présentent des niveaux plus bas de flexibilité et de qualité de vie. Celles-ci présentent aussi davantage de préoccupations perfectionnistes, de symptômes dépressifs, anxieux et de stress.

Tableau 1

Analyse de variance comparant les résultats des participants ayant répondu au premier et au deuxième temps de mesure

Variable	Étendue possible des scores	Répondants au premier temps de mesure seulement	Répondants aux deux temps de mesure	Total	<i>F</i> (1, 149)
Flexibilité cognitive	60–137	102,92 (15,82)	109,3 (13,57)	106,56 (14,87)	7,09**
Hauts standards	8–34	23,95 (5,46)	23,37 (5,72)	23,62 (5,60)	0,4
Préoccupations perfectionnistes	13–63	33,91 (13,26)	27,7 (13,02)	30,37 (13,44)	8,29**
Qualité de vie	5–89	59,26 (16,67)	66,14 (16,99)	63,18 (17,14)	6,17*
Dépression	0–19	5,46 (4,97)	2,91 (3,48)	4,01 (4,36)	13,80**
Anxiété	0–20	4,11 (4,68)	2,66 (3,38)	3,28 (4,04)	4,85*
Stress	0–21	7,82 (5,11)	6,22 (4,21)	6,91 (4,67)	4,42*

Note. Les écarts-types apparaissent entre parenthèses.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Analyses d'équations structurales

Premier modèle

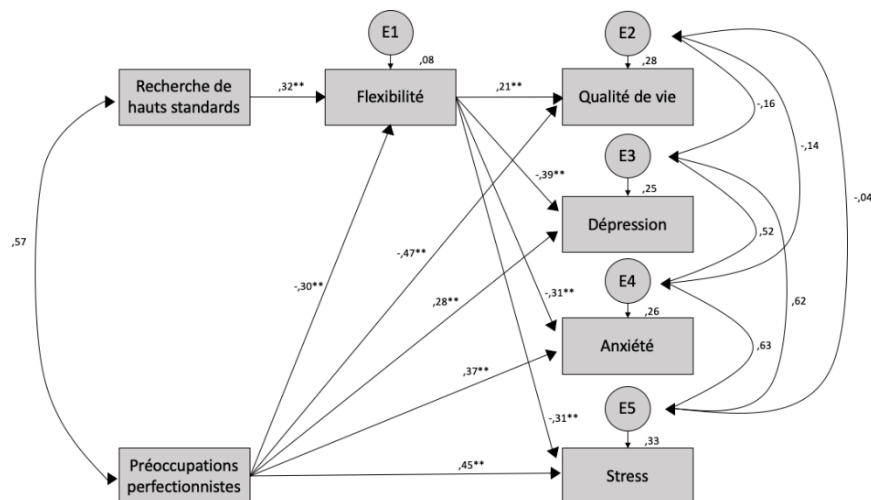
Dans un modèle transversal initial au temps 1 de l'étude, nous avons voulu tester la présence de liens directs entre la recherche de hauts standards, les préoccupations perfectionnistes et le fonctionnement psychologique (anxiété, dépression, stress, qualité de vie) ainsi que la présence de liens indirects avec les deux dimensions du perfectionnisme par l'intermédiaire de la flexibilité. Or, les coefficients de relation indiquent qu'il n'existe pas de liens significatifs directs entre la recherche de hauts standards et les mesures de fonctionnement contrairement aux préoccupations perfectionnistes qui présentent des liens directs et indirects.

Flexibilité cognitive comme médiateur

Un modèle final a été retesté où la recherche de hauts standards n'a pas de liens directs avec les mesures de fonctionnement psychologique. Cependant, un lien indirect et positif avec le fonctionnement est observé par l'intermédiaire de la flexibilité. En effet, la Figure 1 indique qu'elle est liée positivement à la qualité de vie et négativement au stress, la dépression et l'anxiété. Donc, la recherche de hauts standards présente un lien indirect avec le fonctionnement psychologique par le biais de la flexibilité. La méthode des intervalles de confiance bootstrap démontre que ces effets indirects sont tous significatifs (qualité de vie : $b = 0,07$, 95 % IC [0,01, 0,14]; anxiété : $b = -0,10$, 95 % IC [-0,04, -0,18]; dépression : $b = -0,12$, 95 % IC [-0,04, -0,20]; stress : $b = -0,10$, 95 % IC [-0,04, -0,18]).

Figure 1

Analyses d'équations structurales examinant la relation entre les dimensions du perfectionnisme, la flexibilité et le fonctionnement au temps 1



Note. $^{**}p < 0,01$.

Les préoccupations perfectionnistes sont directement et positivement liées à la dépression, l'anxiété et au stress en plus de le faire indirectement par l'entremise d'une relation inversée avec la flexibilité. Les liens indirects ont été testés par bootstrapping et sont tous significatifs (qualité de vie : $b = -0,06$, 95 % IC [-0,01, -0,16]; anxiété : $b = 0,10$, 95 % IC [0,02, 0,19]; dépression : $b = 0,12$, 95 % IC [0,03, 0,22]; stress : $b = 0,09$, 95 % IC [0,03, 0,18]). On note aussi une relation négative directe avec la qualité de vie. Les indices CFI et NFI démontrent un très bon ajustement avec des valeurs respectives de 1,00 et 0,99. L'indice RMSEA est de 0,00, 90 % IC [0,00, 0,11], ce qui suggère un excellent ajustement. Globalement, les indices illustrent une bonne adéquation du modèle.

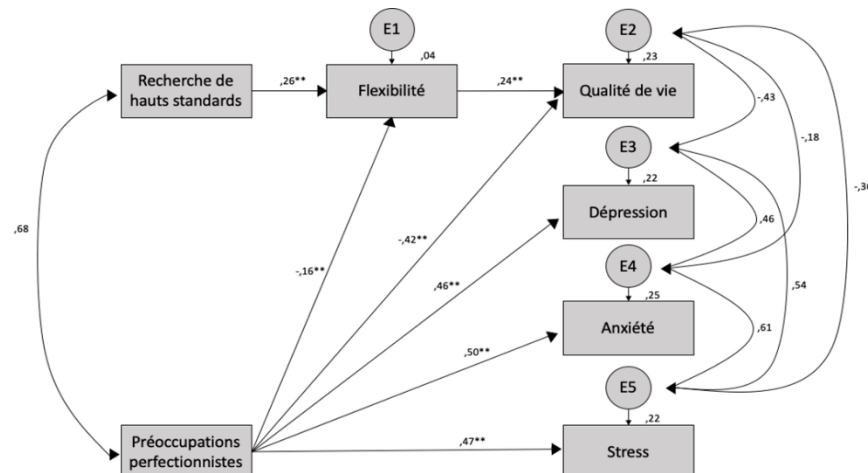
Deuxième modèle

Pour aller plus loin dans l'examen des relations entre les dimensions du perfectionnisme, la flexibilité et le fonctionnement, le dernier modèle qui présentait de bons indices d'adéquation a été testé avec les variables de fonctionnement psychologique six mois plus tard. Une fois ce modèle testé, les indices d'adéquations sont plus faibles (NFI = 0,99; CFI = 0,93; RMSEA = 0,00; 90 % IC [0,00, 0,10]) et la flexibilité ne présente plus de relations significatives avec les variables de fonctionnement négatif (la dépression, l'anxiété et le stress).

Un modèle final a été testé dans lequel les relations directes de la flexibilité avec la dépression, l'anxiété et le stress ont été retirées. Telle que la Figure 2 l'indique, les coefficients entre les dimensions du perfectionnisme et la flexibilité vont dans le même sens que le premier modèle testé, mais présentent des indices moins élevés. Les préoccupations perfectionnistes sont liées directement et positivement au fonctionnement psychologique et négativement à la qualité de vie. La méthode des intervalles de confiance *bootstrap* a été utilisée pour examiner l'ampleur et la signification de l'effet indirect. Les liens se sont avérés non significatifs pour les préoccupations perfectionnistes et significatifs pour la recherche de hauts standards ($b = 0,06$, 95 % IC [0,01, 0,06]). La flexibilité au temps 1 est reliée à la qualité de vie six mois plus tard. Cette version du modèle présente de bons indices d'adéquation. L'indice RMSEA suggère un excellent ajustement avec une valeur de 0,00, 90 % IC [0,00–0,06]. Les indices NFI et CFI, pour leur part, indiquent des valeurs de 0,99 et 1,00 et démontrent un très bon ajustement.

Figure 2

Analyses d'équations structurales examinant la relation entre les dimensions du perfectionnisme et la flexibilité au temps 1 avec les variables de fonctionnement psychologique six mois plus tard



Note. ** $p < 0,01$.

Discussion

L'objectif de cette étude était d'examiner le rôle de la flexibilité cognitive dans le lien qui unit les deux principales dimensions du perfectionnisme (les hauts standards personnels et les préoccupations) et le fonctionnement psychologique (anxiété, dépression, stress, qualité de vie). Quatre hypothèses ont été avancées par rapport aux liens directs et indirects des dimensions du perfectionnisme et de la flexibilité sur le fonctionnement psychologique de façon transversale et longitudinale (six mois plus tard).

La première hypothèse proposait que la flexibilité cognitive prédirait un meilleur niveau de fonctionnement dans une perspective transversale et longitudinale. Cette hypothèse a été confirmée de manière transversale. En effet, le premier modèle acheminatoire démontre que la flexibilité est associée au fonctionnement psychologique au temps 1. Cela est cohérent avec la littérature rapportant à maintes reprises que la psychopathologie est reliée négativement avec la flexibilité cognitive (Cotrena et al., 2016; Lee & Orsillo, 2014; Meiran et al., 2011; Piguet et al., 2016). Le manque de flexibilité contribuerait à maintenir les troubles mentaux et compromettrait la possibilité de percevoir des réponses alternatives aux problèmes (Dennis & Vander Wal, 2010). Chez les perfectionnistes, le manque de flexibilité augmenterait l'adhésion aux distorsions cognitives (p. ex : pensée dichotomique, la dramatisation et les fausses obligations) ce qui générerait de la souffrance (Egan et al., 2014). De façon longitudinale, la présente étude suggérerait que la flexibilité cognitive augmenterait les chances d'avoir une meilleure qualité de vie six mois plus tard. D'autres études ont déjà démontré que la flexibilité psychologique prédit le niveau de satisfaction de vie de manière transversale (Graham et al., 2016; Lucas & Moore, 2020). Par ailleurs, il était avancé que la flexibilité prédirait également les autres variables du fonctionnement psychologique (anxiété, dépression, stress) six mois plus tard, mais cette partie de l'hypothèse n'a pas été confirmée. Ce résultat pourrait s'expliquer par l'attrition de l'échantillon de participants entre le temps 1 et le temps 2. La perte de puissance statistique pourrait expliquer l'absence de corrélations négatives entre la flexibilité et les mesures négatives de fonctionnement six mois plus tard. Il faut aussi ajouter que les participants qui ont omis de participer au temps 2 de l'étude sont ceux qui présentaient des symptômes anxio-dépressifs plus importants. En ce sens, il est possible que les individus avec un moins bon fonctionnement aient moins de temps ou d'énergie à consacrer pour de telles études. Les résultats de l'étude auraient été plus solides si la majorité avait complété le deuxième temps, car des liens plus saillants avec le fonctionnement auraient pu être observés.

La deuxième hypothèse proposait que la recherche de hauts standards prédirait positivement et directement un meilleur fonctionnement psychologique de manière transversale et sur une période de six mois. Cette hypothèse n'a pu être démontrée. En effet, nos modèles acheminatoires

n'indiquent aucun lien direct reliant la recherche de hauts standards avec les variables de fonctionnement. Dans la littérature scientifique, les liens positifs entre cette dimension du perfectionnisme et le fonctionnement psychologique sain sont difficiles à démontrer (Bieling et al., 2004; Callaghan et al., 2024; Wimberley et al., 2013). En ce sens, certains auteurs suggèrent que le perfectionnisme véritable ne peut être que négatif, notamment par les liens qui unissent la recherche de hauts standards avec les préoccupations perfectionnistes (Flett & Hewitt, 2006; Hill, 2010). En effet, l'étude de Taylor et al. (2016), a démontré que les préoccupations perfectionnistes constituaient un modérateur de la relation entre la recherche de hauts standards et le fonctionnement psychologique. De ce fait, plus le niveau de préoccupations serait élevé, moins la recherche de hauts standards aurait des effets bénéfiques. D'ailleurs, ces observations permettraient de différencier ceux qui poursuivent des objectifs irréalistes de manière rigide, communément appelés les perfectionnistes, de ceux qui poursuivent des objectifs élevés de manière flexible et raisonnable, aussi appelés les *excellencistes* (Gaudreau, 2019).

La troisième hypothèse stipulant que les préoccupations perfectionnistes devaient prédire directement un fonctionnement négatif de manière transversale et longitudinale a été confirmée. Cela suggère que les préoccupations perfectionnistes présentent une relation plus claire et directe avec le fonctionnement psychologique. Une méta-analyse et un relevé de littérature ont appuyé ce fait, et mettent en lumière que la dimension des préoccupations perfectionnistes semble davantage reliée à la psychopathologie que la recherche de hauts standards (Callaghan et al., 2024; Stoeber & Otto 2006). Les résultats de la présente étude démontrent que les préoccupations perfectionnistes prédisent un mauvais fonctionnement psychologique six mois plus tard.

Enfin, la quatrième hypothèse stipulait que les deux dimensions du perfectionnisme devraient avoir un effet indirect sur le fonctionnement de manière transversale et longitudinale par l'intermédiaire de la flexibilité. Notre modèle transversal confirme cette hypothèse, contrairement au modèle longitudinal qui prédit seulement un effet indirect de la recherche de hauts standards sur la qualité de vie. La littérature, si limitée soit-elle sur ce sujet, fait état d'une corrélation entre les dimensions du perfectionnisme et la flexibilité cognitive (Ferrari & Mautz, 1997) et avec le concept de rigidité inclus dans la pensée catégorique (Burns & Fedewa, 2005). Le lien entre la flexibilité et le perfectionnisme a également été étudié par le biais de l'évaluation des fonctions exécutives (Affrunti et al., 2016) ou encore par les mesures neuropsychologiques (WCST et Brixton Task; Goddard et al., 2014). La présente étude permet de faire un pas de plus en démontrant que la recherche de hauts standards est indirectement liée au fonctionnement par l'intermédiaire de la flexibilité de manière transversale. Enfin, il importe de soulever de nouveau que notre modèle longitudinal souffre d'un haut taux

d'abandon. La perte de puissance pourrait expliquer l'absence de relations significatives dans le modèle longitudinal. Encore une fois, on pourrait se demander si l'intégralité du modèle 1 aurait pu être répliquée de manière longitudinale si tous les participants avaient rempli les mesures au temps 2. Il serait intéressant d'effectuer à nouveau les analyses avec un plus grand échantillon de participants.

Il convient de mentionner que cette recherche comporte certaines limites. L'étude se base sur les données recueillies par des questionnaires autorévélés dans un échantillon de convenance, ce qui implique que les individus ayant un rapport particulier avec le perfectionnisme ont pu être davantage enclins à vouloir prendre part à cette étude. D'autre part, l'échantillon étant composé majoritairement de femmes, il est difficile de généraliser les résultats obtenus à la population générale. Malgré la faible représentation d'hommes dans l'échantillon, il aurait été éthiquement injustifié de les retirer de l'étude une fois leur participation complétée. En ce sens, il aurait été pertinent de prendre des mesures supplémentaires afin d'attirer une plus grande proportion d'hommes à prendre part à l'étude et ainsi réaliser des analyses qui permettent d'explorer le rôle modérateur du genre sur les associations obtenues. L'écart d'âge entre les participants pourrait aussi constituer une limite de l'étude. En effet, certains chercheurs ont démontré une diminution du perfectionnisme avec l'âge ou le stade développemental d'un individu (Landa & Bybee, 2007; Stoeber & Stoeber, 2009). D'un autre côté, l'étude présente les relations entre les variables dans un échantillon de participants avec des âges variées. En poursuivant, des biais de désirabilité sociale pourraient avoir affecté la qualité des réponses obtenues. Hewitt et al. (2003) déclarent que les perfectionnistes, et plus particulièrement ceux caractérisés par des préoccupations perfectionnistes, tendent à s'engager dans des stratégies de présentation de soi perfectionnistes. Ainsi, certains perfectionnistes pourraient être plus sensibles à la désirabilité sociale, puisqu'ils s'efforcent de se présenter sous un meilleur jour en évitant de divulguer leurs imperfections ou leurs vulnérabilités. Dans le futur, il serait intéressant d'avoir recours à des entrevues semi-structurées afin d'évaluer et d'objectiver les manifestations cliniques et interpersonnelles du perfectionnisme. La perte significative de participants entre les deux cueilletes de données a probablement entraîné une perte de puissance statistique pour les analyses. La mise en place de relance téléphonique aurait pu favoriser l'adhésion au projet. Du point de vue méthodologique, la littérature soutient cependant que les modèles de médiation longitudinaux les plus rigoureux pour mesurer les effets de médiation sont composés d'au moins trois temps de mesure (Cole & Maxwell, 2003; Collins et al., 1998) mais il convient de dire que ceux-ci amènent encore plus de défis pour retenir les participants. Aussi, bien que les résultats de la présente étude apportent un éclairage nouveau concernant le perfectionnisme et la flexibilité cognitive et donnent des pistes pour les recherches futures, la présente étude s'est concentrée sur le

concept de flexibilité cognitive, mais il existe d'autres conceptions de la flexibilité (flexibilité selon la gestalt, selon la théorie d'acceptation et d'engagement ou des modèles de la neuropsychologie). Une diversification des mesures de flexibilité pourrait permettre de comprendre davantage sa relation avec le perfectionnisme et ainsi soutenir empiriquement de façon plus substantielle les théories du perfectionnisme qui incluent la notion de flexibilité/rigidité (p. ex., le modèle de Shafran et al., 2010). Enfin, il serait primordial que le perfectionnisme soit aussi étudié d'une manière longitudinale dans une population clinique. Cela pourrait favoriser notre compréhension des liens unissant le perfectionnisme et la flexibilité avec la psychopathologie.

Globalement, cette étude permet de confirmer que la flexibilité cognitive joue un rôle dans la relation qui unit le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. Il ressort que la recherche de hauts standards et le fonctionnement psychologique sont liés uniquement par le biais de la flexibilité cognitive. Bien que ce résultat doive être répliqué, il s'agit d'une découverte intéressante et éclairante. Ceci pourrait suggérer que la dimension positive du perfectionnisme, la recherche de hauts standards, serait intimement liée à la question de la flexibilité. Est-ce que les personnes ayant de hauts standards seraient naturellement flexibles? Est-ce une plus grande flexibilité qui amène les gens à viser de hauts standards? Il serait en effet possible que des liens bidirectionnels existent entre ces variables. Bien que les résultats soient incohérents à travers la littérature, certains chercheurs ont identifié la flexibilité et la rigidité comme corrélats ou prédicteurs du perfectionnisme (Tchanturia et al., 2004; Wetterneck et al., 2011). Dans le même ordre d'idées, des évidences suggèrent que l'anxiété est associée à une plus faible flexibilité cognitive (Yu et al., 2020). Ainsi, il serait possible de croire que la symptomatologie anxio-dépressive des individus prédise leur flexibilité cognitive. Or, il s'agit là de toutes nouvelles questions qui mériteront d'être abordées ultérieurement.

À notre connaissance, il s'agit également de la première étude démontrant que la dimension « recherche de hauts standards » du perfectionnisme prédit la qualité de vie, par l'intermédiaire de la flexibilité. Les mécanismes qui sous-tendent cette relation demeurent cependant encore incompris. Enfin, l'étude confirme à nouveau que les préoccupations perfectionnistes prédisent un moins bon fonctionnement des individus six mois plus tard. Le modèle transversal suggère aussi que plus les préoccupations sont fortes, moins la personne serait flexible et moins bon serait son fonctionnement.

Les résultats de la présente étude ont d'importantes implications cliniques, puisque le perfectionnisme et le manque de flexibilité cognitive sont fréquemment observés au sein de troubles psychologiques, dont les troubles de conduites alimentaires, le trouble obsessionnel-compulsif ainsi que les troubles anxieux et dépressifs (Arlt et al., 2016; Buzzichelli et al.,

2018; Handley et al., 2014; Callaghan et al., 2024; Morris & Mansell, 2018). Les résultats du modèle transversal suggèrent aux cliniciens de s'intéresser à l'interaction entre les préoccupations perfectionnistes et le manque de flexibilité cognitive, car elle prédit indirectement la variance du fonctionnement psychologique.

Certains auteurs ont d'ailleurs suggéré que l'utilisation de stratégies de régulation des émotions, telles que la réévaluation cognitive d'événement auparavant perçus comme étant menaçants ou hors de notre contrôle, pouvait réduire l'association entre le perfectionnisme et le manque de flexibilité (Hayatbini et al., 2021). Ainsi, l'apprentissage de stratégies de régulation des émotions, tel que la réévaluation cognitive, pourraient permettre aux individus perfectionnistes d'être plus flexibles face aux défis ou difficultés rencontrées dans leur quotidien, ce qui aurait le potentiel d'améliorer leur fonctionnement psychologique général. Un autre processus pouvant être ciblé par les thérapeutes et qui a démontré des liens avec le perfectionnisme et la flexibilité cognitive est l'autocompassion (Circir & Tagay, 2024; Ferrari et al., 2018; Wakelin et al. 2022). L'autocompassion aurait un effet modérateur en réduisant le lien entre le perfectionnisme et la dépression, chez les adolescents et les adultes (Ferrari et al., 2018). De plus, il a été démontré que les interventions visant à améliorer l'autocompassion permettaient d'améliorer la flexibilité cognitive et réduire les scores de perfectionnisme des individus (Circir & Tagay, 2024; Wakelin et al., 2022). En ce sens, les thérapies cognitives-comportementales proposent d'autres pistes intéressantes pour le traitement du perfectionnisme, dont des interventions axées sur la diminution des comportements contreproductifs liés à la performance (p. ex., évitement, procrastination, vérifications excessives), la mise à défi des pensées dichotomiques ou l'amélioration de la flexibilité psychologique (Egan et al., 2014; Hayes et al., 2012).

Or, bien que les thérapies cognitives-comportementales aient reçu un fort appui dans la littérature scientifique en ce qui concerne le traitement du perfectionnisme et l'amélioration de la flexibilité cognitive, une récente méta-analyse a révélé que ce ne sont pas tous les clients qui semblent bénéficier de ce type de traitement (Smith et al., 2023). Parmi les autres cibles de traitements possibles, Mikail et al. (2022) proposent une avenue différente, soit la thérapie relationnelle dynamique de groupe, qui vise à intervenir sur les processus relationnels derrière le perfectionnisme, tels que l'attachement, l'acceptation de soi, la peur du rejet ou la honte. Cette approche a été jugée efficace pour le traitement du perfectionnisme ainsi que des symptômes anxio-dépressifs y étant associés (Hewitt et al., 2015). Étant donné les liens bidirectionnels qui semblent exister entre le perfectionnisme et la flexibilité cognitive (Morris & Mansell, 2018), il pourrait être intéressant de tester l'impact de cette thérapie de groupe sur la flexibilité cognitive des perfectionnistes.

Enfin, puisque certaines thérapies visant l'amélioration de la flexibilité ont commencé à se développer (Karbach & Kray, 2009), il serait pertinent de tester quel protocole d'intervention clinique a le plus d'impact sur l'amélioration de la condition du perfectionnisme : une intervention visant l'augmentation de la flexibilité, une visant la diminution des préoccupations perfectionnistes, ou plutôt une intervention visant une augmentation de la recherche de hauts standards ?

RÉFÉRENCES

- Affrunti, N. W., Gramszlo, C., & Woodruff-Borden, J. (2016). Executive function moderates the association between fearful temperament and dimensions of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 89, 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.012>
- Akkuş Çutuk, Z. (2020). Relationship between multidimensional perfectionism and cognitive flexibility in university students. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1263–1274. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6090>
- Arlt, J., Yiu, A., Eneva, K., Taylor Dryman, M., Heimberg, R. G., & Chen, E. Y. (2016). Contribution of cognitive inflexibility to eating disorder and social anxiety symptoms. *Eating Behaviors*, 21, 30–32. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.008>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.012>
- Buzzichelli, S., Marzola, E., Amianto, F., Fassino, S., & Abbate-Daga, G. (2018). Perfectionism and cognitive rigidity in anorexia nervosa: Is there an association? *European Eating Disorders Review*, 26(4), 360–366. <https://doi.org/10.1002/erv.2591>
- Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>
- Cattell, R. B. (1935). The practicing psychologist in the educational system. *London Human Factor*, 9, 54–62.
- Circir, O., & Tagay, Ö. (2024). The relationships between cognitive flexibility, perfectionism, optimism, self-compassion and psychological well-being: A mixed study. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(22), 19830–19846. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05775-2>
- Clément, É. (2006). Approche de la flexibilité cognitive dans la problématique de la résolution de problème. *L'année psychologique*, 106(3), 415–434. <https://doi.org/10.4074/S0003503306003058>
- Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (2003). Testing mediational models with longitudinal data: Questions and tips in the use of structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 558–577. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.4.558>
- Collins, L. M., Graham, J. J., & Flaherty, B. P. (1998). An alternative framework for defining mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 33(2), 295–312. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3302_5

- Cotrena, C., Branco, L. D., Kochhann, R., Shansis, F. M., & Fonseca, R. P. (2016). Quality of life, functioning and cognition in bipolar disorder and major depression: A latent profile analysis. *Psychiatry Research*, 241, 289–296. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.102>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of 'clinical' perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.004>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Egan, S. J., Hattaway, M., & Kane, R. T. (2014). The association between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(2), 211–223. <https://doi.org/10.1017/S1352465812001129>
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813–1822. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.02.002>
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioural treatment of perfectionism*. The Guilford Press.
- Eisen, J. L., Mancebo, M. C., Chiappone, K. L., Pinto, A., & Rasmussen, S. A. (2008). Obsessive-compulsive personality disorder. Dans J. S. Abramowitz, D. McKay & S. Taylor (Dir.), *Clinical handbook of obsessive-compulsive disorder and related problems* (p. 316–333). Johns Hopkins University Press.
- Endicott, J., Nee, J., Harrison, W., & Blumenthal, R. (1993). Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire: A new measure. *Psychopharmacology Bulletin*, 29(2), 321–326.
- Eslinger, P. J., & Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17–28. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(93\)90077-D](https://doi.org/10.1016/0028-3932(93)90077-D)
- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 1–6. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199701\)53:1<1::AID-JCLP1>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199701)53:1<1::AID-JCLP1>3.0.CO;2-Y)
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30(4), 472–495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2^e éd.). SAGE.
- Fisher, A. J., & Newman, M. G. (2016). Reductions in the diurnal rigidity of anxiety predict treatment outcome in cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 79, 46–55. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.02.006>
- Frost, R. O., Glossner, K., & Maxner, S. (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism. Dans S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Dir.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (p. 119–145). Elsevier Academic Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24–35. <https://doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>
- Gäde, J. C., Schermelleh-Engel, K., & Klein, A. G. (2017). Disentangling the common variance of perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: A bifactor model of perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00160>
- Gao, K., Su, M., Sweet, J., & Calabrese, J. R. (2019). Correlation between depression/anxiety symptom severity and quality of life in patients with major depressive disorder or bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 244, 9–15. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.063>
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(2), 197–215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gaudreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., & Stewart, S. H. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.005>
- Goddard, E., Carral-Fernández, L., Denneny, E., Campbell, I. C., & Treasure, J. (2014). Cognitive flexibility, central coherence and social emotional processing in males with an eating disorder. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 15(4), 317–326. <https://doi.org/10.3109/15622975.2012.750014>
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N., & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210–217. <https://doi.org/10.1037/rep0000092>
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-98>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2^e éd.). The Guilford Press.
- Hayatbini, N., Knauff, K., & Kalia, V. (2021). Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology*, 77(7), 1685–1699. <https://doi.org/10.1002/jclp.23124>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.45>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Habke, M. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381–1387. <https://doi.org/10.1037/a0038009>

- Karbach, J., & Kray, J. (2009). How useful is executive control training? Age differences in near and far transfer of task-switching training. *Developmental Science*, 12(6), 978–990. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00846.x>
- Landa, C. E., & Bybee, J. A. (2007). Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. *Developmental Psychology*, 43(1), 83–93. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.1.83>
- Langlois, F., Aubé, W., Roy, P., & Vanasse-Larochelle, J.-P. (2010, octobre). *Confirmatory analysis of the Perfectionism Questionnaire (short form)* [Communication orale]. European Association for the Advancement of Behavioral cognitive Therapy (EABCT), Milan, Italie.
- Langlois, F., Rhéaume, J., Lapointe, B. M.-L., Boucher, O., Ladouceur, R., Bouvette, A., & Blondeau, J. (2007, avril). *Le questionnaire du perfectionnisme : analyse de la validité de construit auprès de patients anxieux et dépressifs* [Communication orale]. Association canadienne des troubles anxieux, Montréal, Québec.
- Lee, J. K., & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208–216. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>
- Lezak, M. D. (1995). *Neuropsychological assessment* (3^e éd.). Oxford University Press.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, (2^e éd.). Psychology Foundation of Australia.
- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review*, 71, 39–50. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.006>
- Martin, D. (2012). *French translation of the DASS*. <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/French/French.htm>
- Meiran, N., Diamond, G. M., Toder, D., & Nemets, B. (2011). Cognitive rigidity in unipolar depression and obsessive compulsive disorder: Examination of task switching, Stroop, working memory updating and post-conflict adaptation. *Psychiatry Research*, 185(1–2), 149–156. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.04.044>
- Morgan, A. B., & Lilienfeld, S. O. (2000). A meta-analytic review of the relation between antisocial behavior and neuropsychological measures of executive function. *Clinical Psychology Review*, 20(1), 113–136. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(98\)00096-8](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(98)00096-8)
- Morris, L., & Mansell, W. (2018). A systematic review of the relationship between rigidity/flexibility and transdiagnostic cognitive and behavioral processes that maintain psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*, 9(3), Article 2043808718779431. <https://doi.org/10.1177/2043808718779431>
- Murphy, F. C., Michael, A., & Sahakian, B. J. (2012). Emotion modulates cognitive flexibility in patients with major depression. *Psychological Medicine*, 42(7), 1373–1382. <https://doi.org/10.1017/S0033291711002418>
- O'Donnell, P. S. (2017). Executive functioning profiles and test anxiety in college students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(5), 447–459. <https://doi.org/10.1177/0734282916641554>
- Periasamy, S., & Ashby, J. S. (2002). Multidimensional perfectionism and locus of control. *Journal of College Student Psychotherapy*, 17(2), 75–86. https://doi.org/10.1300/J035v17n02_06
- Piguet, C., Cojan, Y., Sterpenich, V., Desseilles, M., Bertschy, G., & Vuilleumier, P. (2016). Alterations in neural systems mediating cognitive flexibility and inhibition in mood disorders. *Human Brain Mapping*, 37(4), 1335–1348. <https://doi.org/10.1002/hbm.23104>
- Remijnse, P. L., van den Heuvel, O. A., Nielen, M. M., Vriend, C., Hendriks, G. J., Hoogendijk, W. J., Uylings, H. B., & Veltman, D. J. (2013). Cognitive inflexibility in obsessive-

- compulsive disorder and major depression is associated with distinct neural correlates. *PLoS ONE*, 8(4), Article e59600. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059600>
- Rice, K. G., Vergara, D. T., & Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 463–473. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.011>
- Routledge, K. M., Burton, K. O., Williams, L. M., Harris, A., Schofield, P. R., Clark, C. R., & Gatt, J. M. (2017). The shared and unique genetic relationship between mental well-being, depression and anxiety symptoms and cognitive function in healthy twins. *Cognition and Emotion*, 31(7), 1465–1479. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232242>
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help manual using cognitive behavioural strategies*. Constable and Robinson.
- Short, M. M., Mushquash, A. R., & Sherry, S. B. (2013). Perseveration moderates the relationship between perfectionism and binge eating: A multi-method daily diary study. *Eating Behaviors*, 14(3), 394–396. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.001>
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind*. The Guilford Press.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Spearman, C. E. (1927). *The abilities of man*. MacMillan.
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131–141. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379–386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B., & Reeve, C. L. (2016). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 95, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.006>
- Tchanturia, K., Morris, R., Anderluh, M., Collier, D., Nikolaou, V., & Treasure, J. (2004). Set shifting in anorexia nervosa : An examination before and after weight gain, in full recovery and relationship to childhood and adult OCPD traits. *Journal of Psychiatric Research*, 38(5), 545–552. <https://doi.org/10.1017/S1355617704104086>
- Tchanturia, K., Serpell, L., Troop, N., & Treasure, J. (2001). Perceptual illusions in eating disorders: Rigid and fluctuating styles. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 32(3), 107–115. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(01\)00025-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(01)00025-8)
- Todorov, C., & Bazinet, A. (1996). Le perfectionnisme : aspects conceptuels et cliniques. *Revue canadienne de psychiatrie*, 41, 291–298. <https://doi.org/10.1177/070674379604100506>
- Vanasse Larochelle, J.-P. (2013). *L'utilisation du concept de la flexibilité cognitive afin de définir les différences entre le perfectionnisme sain et malsain* [Essai doctoral non publié]. Université du Québec à Trois-Rivières

- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping : A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 632–636. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.009>
- Wetterneck, C. T., Little, T. E., Chasson, G. S., Smith, A. H., Hart, J. M., Stanley, M. A., & Bjorgvinsson, T. (2011). Obsessive-compulsive personality traits: How are they related to OCD severity? *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 1024–1031. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.06.011>
- Wimberley, T. E., & Stasio, M. J. (2013). Perfectionistic thoughts, personal standards, and evaluative concerns: Further investigating relationships to psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*, 37(2), 277–283. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9462-7>
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure? *Behavior Therapy*, 45(6), 831–839. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>
- Wong, D. F. K., Chan, K. S., & Lau, Y. (2010). The role of perfectionism and dysfunctional attitudes in depression and quality of life of a community sample of chinese adults in hong kong. *International Journal of Mental Health*, 39(4), 40–48. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411390403>
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: The mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25–36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>

RÉSUMÉ

Le perfectionnisme est conceptualisé à l'aide de deux dimensions, la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes. Il est encore difficile de statuer clairement si la recherche de hauts standards est associée à un meilleur fonctionnement que les préoccupations perfectionnistes. Une faible flexibilité cognitive est associée au perfectionnisme ainsi qu'à un moins bon fonctionnement. Cette étude examine le rôle médiateur de la flexibilité dans la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. Les résultats suggèrent que la flexibilité joue un rôle différent dans le fonctionnement psychologique des personnes selon leurs tendances sur les deux dimensions perfectionnistes.

MOTS-CLÉS

Perfectionnisme, recherche de hauts standards, préoccupations perfectionnistes, flexibilité cognitive, fonctionnement psychologique

ABSTRACT

Perfectionism is conceptualized by considering two dimensions, perfectionistic strivings and perfectionistic concerns. It is still difficult to clearly determine if perfectionistic strivings are associated to a better psychological functioning than perfectionistic concerns. Low cognitive flexibility is associated with perfectionism and lower functioning. This study investigates the role that flexibility plays in the relationship between perfectionism and psychological functioning. The results suggest that flexibility plays a different role in the psychological functioning of people depending on their perfectionistic tendencies along the two dimensions.

KEYWORDS

Perfectionism, perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, cognitive flexibility, psychological functioning
