

## L'échelle de perfection

Dans la plupart des cas, il est mieux de viser l'excellence plutôt que la perfection. Pour bien comprendre une situation et déterminer des objectifs adéquats, il est important de définir qu'est-ce qu'un standard satisfaisant et améliorer à partir de là.

Veillez compléter le formulaire ci-dessous avec différentes situations afin d'établir des points satisfaisants.



Échec total – 0%

Point satisfaisant

Perfection – 100%

Le pire	En dessous de la moyenne	Satisfaisant	Excellence	Perfection
0%	%	%	%	100%

**Perspective alternative :**

<b>Situation :</b>				
<b>Le pire</b>	<b>En dessous de la moyenne</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Excellence</b>	<b>Perfection</b>
<b>0%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>100%</b>
<b>Perspective alternative :</b>				

<b>Situation :</b>				
<b>Le pire</b>	<b>En dessous de la moyenne</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Excellence</b>	<b>Perfection</b>
<b>0 %</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>100%</b>
<b>Perspective alternative :</b>				

<b>Situation :</b>				
<b>Le pire</b>	<b>En dessous de la moyenne</b>	<b>Satisfaisant</b>	<b>Excellence</b>	<b>Perfection</b>
<b>0%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>100%</b>
<b>Perspective alternative :</b>				

## Perfection vs. Excellence

Vous pouvez ajouter votre propre définition / description dans le formulaire ci-dessous.

<b>Perfection</b>	<b>Excellence</b>
Ne peut pas être mieux	Je peux tout simplement faire de mon mieux
Inaccessible	M'efforcer de faire ce que je peux avec de la planification et de l'effort
Échec inévitable	Avoir un sentiment de réussite
Rigide	Flexible
Tu ne peux jamais être assez bon	Ce n'est PAS GRAVE si je ne suis PAS le MEILLEUR
Les erreurs sont inacceptables	Les erreurs sont acceptables

## Échec

Identifiez où vous vous situez et ce que vous pouvez faire

	<b>Ma responsabilité</b>	<b>Pas ma responsabilité</b>
<b>Échec</b>	Que puis-je changer ? Y-a-t-il un meilleur choix que je peux faire ? Que puis-je faire présentement ? Que pourrais-je faire différemment dans le futur ?	C'était au delà de mon contrôle. Il y avait des variables que je ne pouvais tout simplement pas changer / contrôler. Y-a-t-il quelque chose que je peux faire différemment si une situation similaire survient dans le futur ?
<b>Échouer</b>	Devrais-je continuer ? Devrais-je essayer de faire quelque chose de différent ?	Y-a-t-il quelque chose que je peux faire pour effectuer un changement positif ?