
JOURS SANTÉ

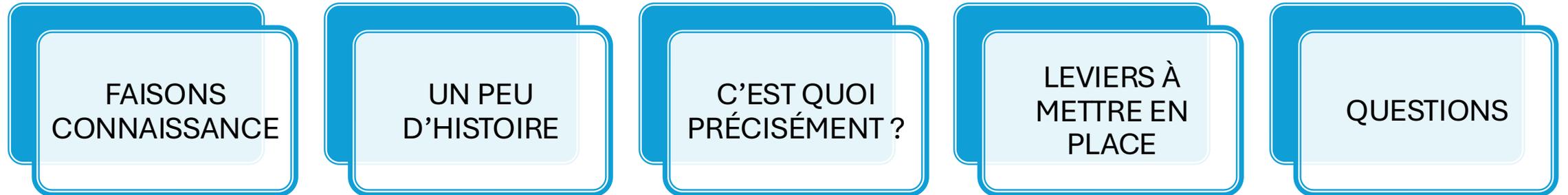
Conférence du 30 septembre 2024

LE DOUTE DE SOI : FREIN OU MOTEUR PRÉCIEUX ?

par Margarita SANCHEZ



Le menu de la Conférence





Margarita SANCHEZ

Fonction : Comédienne, speakerine, metteure en scène, chorégraphe, chanteuse, coach.

Expérience professionnelle :

- Plus de 75 spectacles professionnels, dans des répertoires allant de Shakespeare à Vinaver, en passant par Racine, Rostand et Arden.
- Membre de l'Association des speakers professionnels ASP/VPS
- Membre de la Ligue d'Improvisation Française depuis 87 et Suisse depuis 93
- Coach et Arbitre International d'Improvisation
- Anime des stages de théâtre
- Enseigne à l'Université de Lausanne, en HEC–Management depuis 2008
- Formatrice d'adultes en développement personnel (diverses entreprises)
- Formations de prise de parole en public HEC EXE- HUB Ucreate

Tout commence en 1978

Avec ces deux psychologues :

Dr Pauline Rose CLANCE



Dr Suzanne IMES

Le sentiment d'insécurité injustifié...

- La **psychologue Pauline Rose Clance** a été la 1ère à étudier ce sentiment d'insécurité injustifié. Dans son travail de thérapeute, elle a remarqué que beaucoup de ses patients non diplômés partageaient une même préoccupation : bien qu'ils aient de bonnes notes, ils ne croyaient pas qu'ils méritaient leur place à l'université.
- Avec sa collègue et **psychologue Suzanne A. Imes**, elles étudieront ce qu'elles appelleront « le syndrome de l'imposteur » en 1978, chez **150 femmes**. Toutes les participantes avaient été officiellement reconnues pour leur excellence professionnelle par leurs collègues et avaient affiché des résultats scolaires grâce à des diplômes obtenus et à des scores aux tests standardisés. Malgré les preuves constantes de validation externe, ces femmes n'avaient pas la reconnaissance interne de leurs réalisations.
- Les participantes ont expliqué que leur succès était le fruit de la chance et que d'autres surestimaient simplement leur intelligence et leurs capacités.

Le Test de Clance ou Echelle de Clance !

Afin de diagnostiquer un potentiel syndrome de l'imposteur, un test baptisé l'Échelle de Clance a été théorisé.

Il s'agit d'un test qui permet d'évaluer l'estime de soi à travers 20 situations différentes.

<https://test.syndromeimposteur.fr/>

Atychiphobie ou kakorrhaphiophobie ? Juste la peur de l'échec !

L'**atychiphobie** \a.ti.ki.fɔ.bi\, ou la **peur de l'échec**, ou **kakorrhaphiophobie**¹, est une peur anormale, exagérée et persistante de l'échec. Elle est un type de phobie spécifique². Comme d'autres phobies, l'atychiphobie mène souvent à un mode de vie restreint, affectant notamment la volonté d'une personne d'effectuer certaines activités.

Le terme est dérivé du grec *phóbos*, signifiant « peur », et *atyches*, signifiant « malchanceux »³.

DÉFINITION du Syndrome de l'Imposteur :

Concrètement, il se manifeste par :

- Un manque de confiance en soi
- Une tendance à se dévaloriser
- Une dépréciation de son expertise
- Une remise en question constante
- Le sentiment de ne pas avoir mérité sa place et sa réussite

Tout le monde peut être concerné

Un "syndrome" vécu par 70% de la population

- **C'est un mécanisme psychologique énergivore, source de stress**
- La nombreuse littérature sur le sujet pourrait laisser entendre que les personnes touchées par le syndrome de l'imposteur seraient principalement des cadres ou des managers très qualifiés ou à hautes responsabilités.
- **En fait, il peut réellement concerner tout le monde.**
- Mais il est vrai que le sentiment d'imposture a tendance à s'accroître avec le succès et la progression dans la vie professionnelle.

Ce n'est pas une maladie...

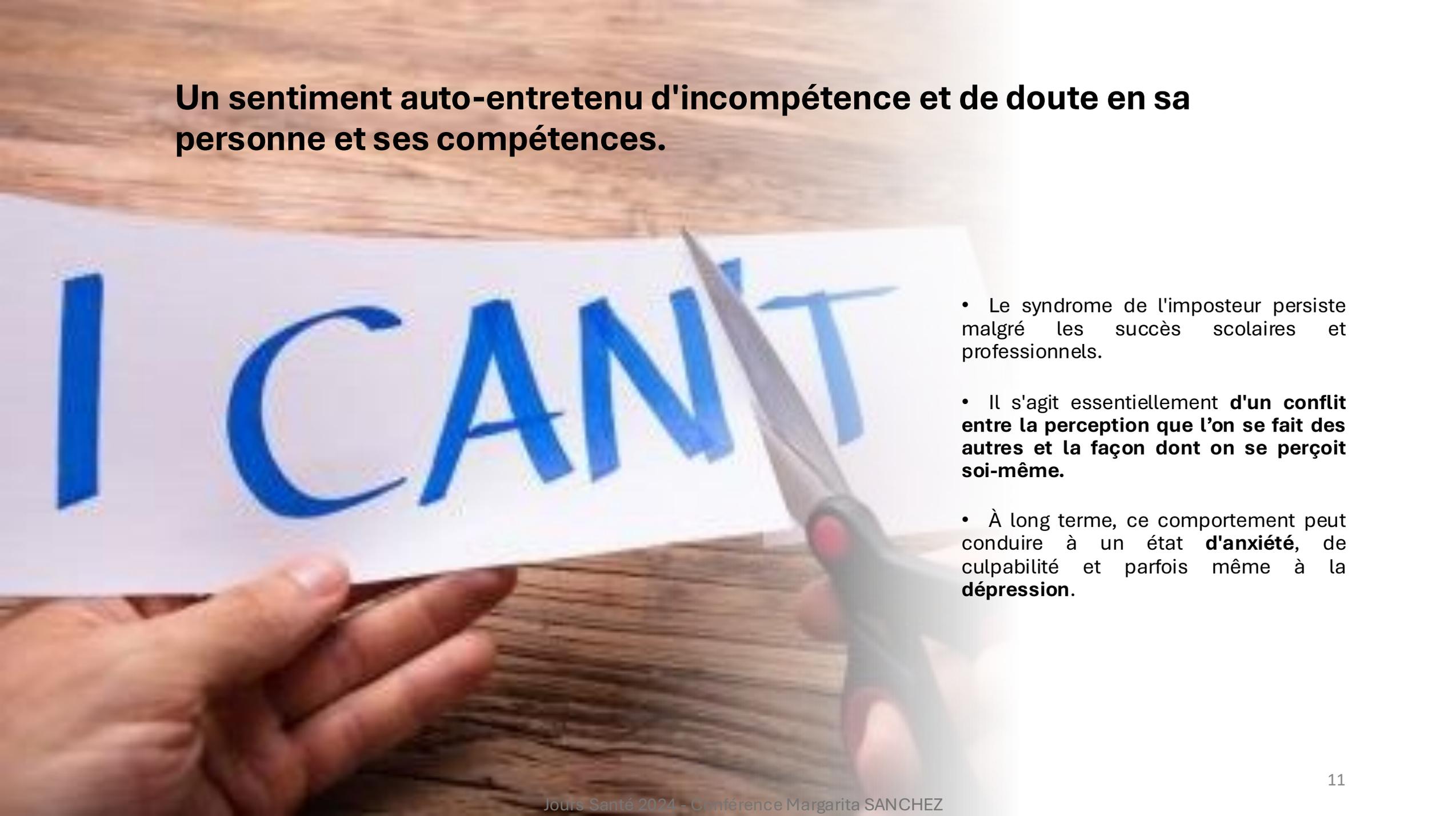
Pas besoin d'en guérir !

On parle plutôt d'un mécanisme psychologique ou d'un sentiment d'imposture.

Il faut que 3 facteurs soient réunis :

- Le sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas être légitime voire d'être indigne de nos réalisations
- La propension à attribuer nos accomplissements à une cause externe (chance, empathie, erreur sur la personne, concours de circonstances...etc.)
- La crainte que les autres se rendent compte de notre imposture / illégitimité.

Un sentiment auto-entretenu d'incompétence et de doute en sa personne et ses compétences.



IMPOSTOR

- Le syndrome de l'imposteur persiste malgré les succès scolaires et professionnels.
- Il s'agit essentiellement **d'un conflit entre la perception que l'on se fait des autres et la façon dont on se perçoit soi-même.**
- À long terme, ce comportement peut conduire à un état **d'anxiété**, de culpabilité et parfois même à la **dépression.**

Les symptômes de ce syndrome

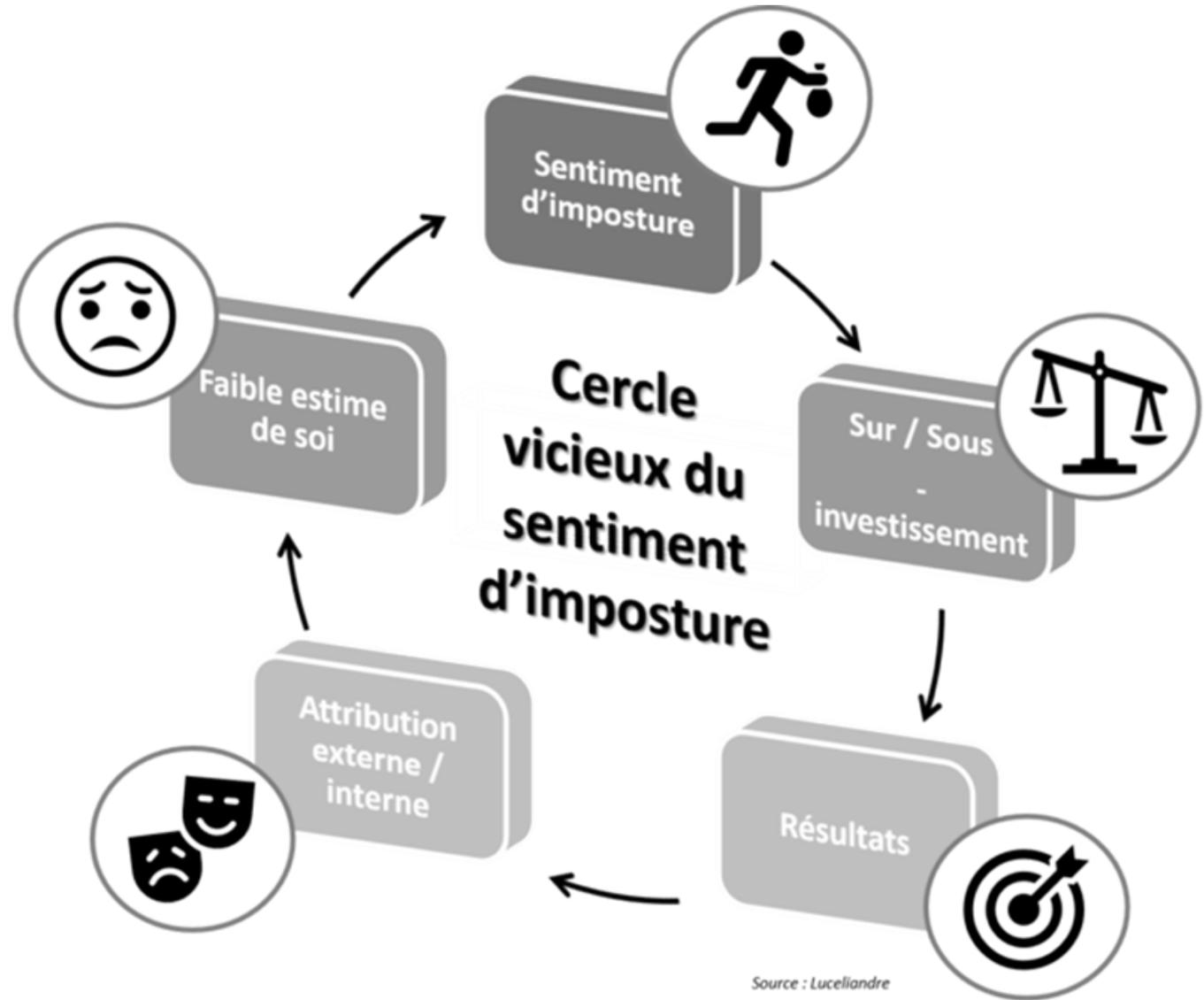
- Il y a forcément des **symptômes**.
- **L'auto-sabotage est au cœur de ce syndrome**
- Tout d'abord votre **corps** !! Oui, c'est votre meilleur GPS pour savoir si ce que vous vivez est agréable ou non. Posez-vous la question, lorsque vous sentez le sentiment d'imposture pointer le bout de son nez, de qu'est-ce qui se passe dans votre corps ? Le ventre qui se tend, les jambes ou les bras plus flasques, la respiration coupée, les idées bloquées, un manque de **créativité**, la **procrastination** ? Si vous ressentez un symptôme physique peu agréable, arrêtez tout et revenez dans vos envies, votre joie, votre cœur en somme, ou le cœur de votre activité, et bien vous venez comme court-circuiter **votre sentiment d'illégitimité**.
- Il faut écouter son cœur au lieu d'écouter son ventre !

Santé Travail

En ce qui concerne la **santé**, de nombreuses études montrent entre autres des liens entre le sentiment d'imposture et des niveaux élevés **d'anxiété** et de **stress** (pouvant aller jusqu'au **burnout**), des tendances dépressives, une propension à ressentir des **émotions négatives**, à avoir une **faible estime de soi**, ou encore à développer des **symptômes somatiques**.

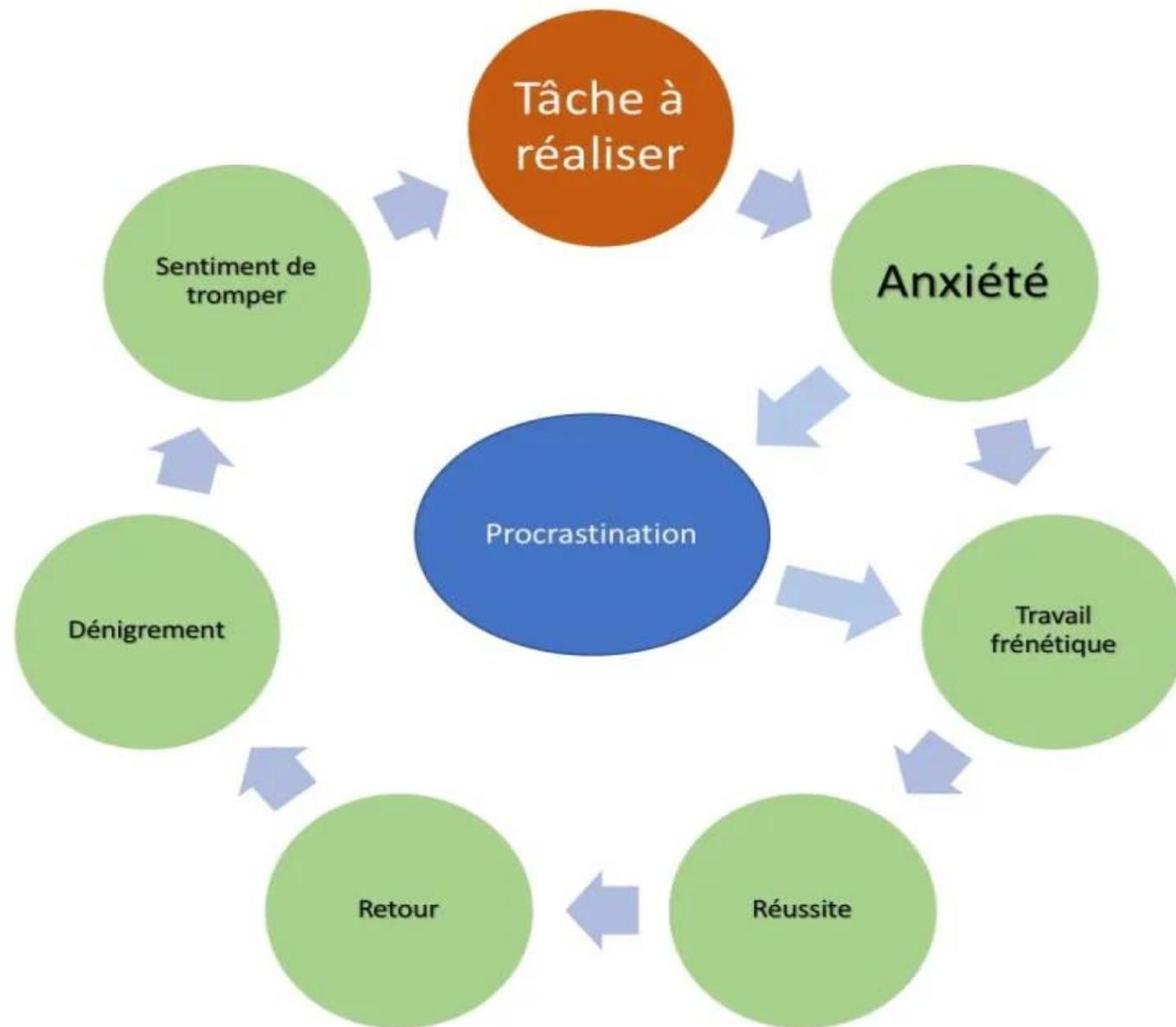
Dans la **sphère du travail**, le syndrome de l'imposteur est associé à une perte de motivation intrinsèque (c'est-à-dire une perte de l'envie de faire son travail pour le plaisir et une diminution de la satisfaction que cela procure) ; à une diminution des performances et de la satisfaction au travail ; à des difficultés à gérer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Le cercle vicieux



QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?





A l'origine du syndrome de l'imposteur il y a des croyances...

- Tout doit être parfait
- Il faut dire « oui » à tout
- Demander de l'aide est une faiblesse
- Pour être un expert, il faut absolument tout savoir du sujet
- Reconnaître sa compétence est de l'arrogance
- Il faut travailler dur pour réussir.
- Échouer c'est être un.e « raté.e ».

Syndrome de l'imposteur

Si j'ai réussi, c'est que...



Catherine Testa

Les 5 injonctions ou drivers les plus courants :

L'analyse transactionnelle en a défini **5** :

- 1. Sois fort.e !**
- 2. Fais plaisir !**
- 3. Sois parfait.e !**
- 4. Fais des efforts !**
- 5. Dépêche-toi !**

Les réactions à ces injonctions :

- Les listes sans fin
- Imaginer le pire
- Vouloir tout réussir tout.e seul.e
- Accepter ses limites
- Vouloir plaire et faire plaisir à tout le monde
- Vouloir tout faire parfaitement
- Vouloir prendre la bonne décision
- Se demander sans cesse «Suis-je légitime ?»
- Se comparer sans arrêt
- Être juge et partie
- Si j'échoue au travail, «je ne vau rien !»
- Vouloir tout faire et tout réussir !
- S'oublier et / ou se maltraiter.

5 types de syndromes de l'imposteur

5 profils de compétence liés ce à ce phénomène

Les « malades » du syndrome ne sont pas tous égaux face à cette affection.

1. Le perfectionniste

- Il se fixe des objectifs élevés qui doivent être accomplis à la perfection. Le moindre petit défaut résonne comme un échec retentissant pour ce control freak, honteux de ne pas avoir été à la hauteur

2. L'expert

- Il juge ses capacités en fonction de tout ce qu'il sait et ce qu'il peut faire. Il est persuadé qu'il doit être capable de tout maîtriser et tout savoir. L'idée d'avoir des connaissances naturellement limitées l'embarrasse profondément.

3. Le soliste

- Pour lui, demander de l'aide prouve bien qu'il est bien un imposteur. Convaincu qu'il est capable de tout faire tout seul, l'idée même d'avoir besoin d'aide est un signe d'échec et de honte.

4. Le génie naturel

- Non seulement il doit être parfait dans ce qu'il fait mais, en plus, il doit réussir du premier coup, rapidement et facilement. Le simple fait de galérer pour maîtriser un sujet ou une compétence équivaut à un échec honteux et prouve son statut d'imposteur.

5. Le super humain

- Pour lui, sa compétence se mesure par le nombre de casquettes qu'il peut cumuler tout en y excellant. Echouer dans n'importe quel rôle (salarié, parent, conjoint, ami) renforce ses insécurités. Il est persuadé qu'il devrait être capable de gérer tout cela, parfaitement et facilement.

C'est normal de douter !

Groupes sous-représentés

Début de carrière

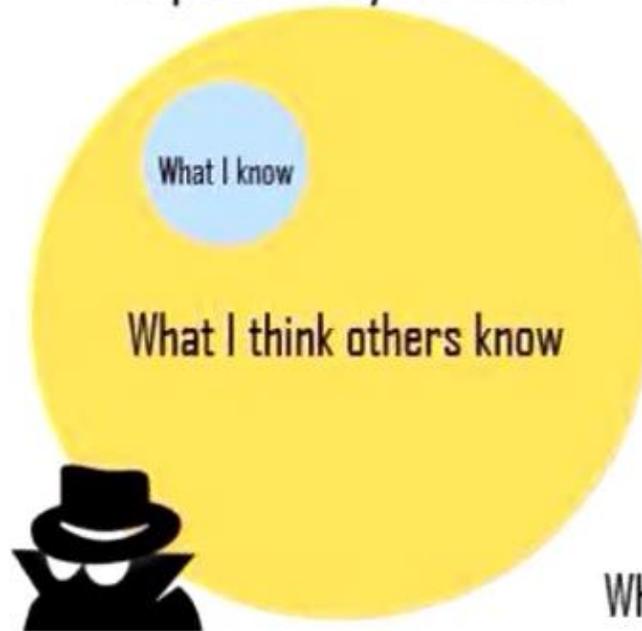
Reconversion

Changement d'entreprise

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?
- **Le sentiment est-il récurrent ?**
 - Suis-je sensible à un contexte particulier (nouveau projet, nouvelle techno, sujet sur lequel on ne se sent pas à l'aise ?)
- **Le sentiment est-il lié à des personnes en particulier ?**
- **Est-ce que j'ai du feedback ?**
 - Est-il toujours négatif ?
 - Est-ce que les compliments sont vécus comme non mérités de manière systématiques ou certaines réussites sont-elles savourées ?

Imposter Syndrome



Reality

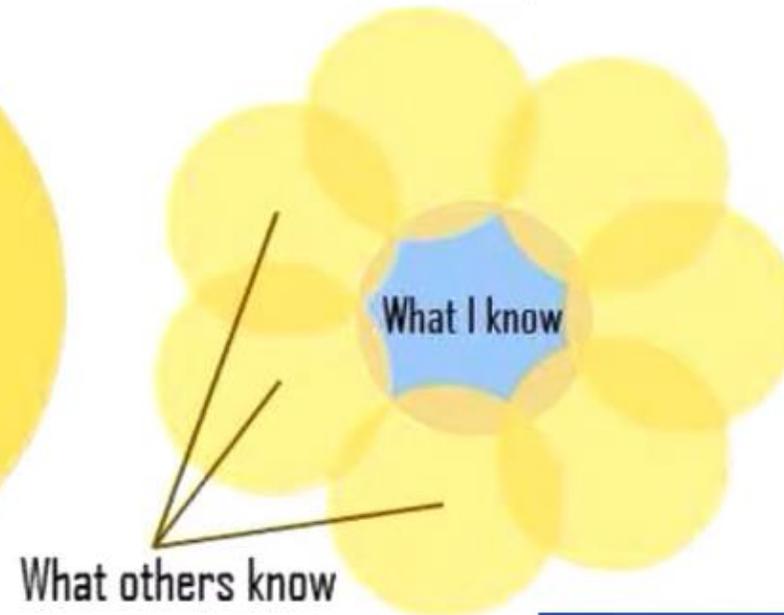


Image issue de "Développeuses #2 : le syndrome de l'imposteur" par Aurélie Vache

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**
 - Les profils, expériences et niveaux de séniorité se complètent
- **Réaliser que les autres aussi ne maîtrisent pas tout**
- **S'intéresser au parcours des autres**

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...
 - Avantage : ça étoffe le CV !
- **Ou... quelque chose de complètement différent !**
 - Poterie, jardinage, tricot... les activités manuelles, ça fait du bien
 - On coupe du travail, on s'aère l'esprit
 - On sort de son stress car on le fait pour soi, sans enjeux

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**
 - Demander du feedback régulier !
 - Suivre ses objectifs
- **Trouver sa communauté**
 - Pour moi c'est Duchess France, un réseau de femmes techniciennes au top
 - Parce que c'est plus facile quand il n'y a autant pas d'enjeu
 - Parce qu'on a des expériences similaires
- **Sentir qu'on est quelqu'un avec qui les autres aiment travailler, ça booste le sentiment d'appartenance !**

Se faire aider (par des pros)

- **Coaching, mentoring**
- **Cours particulier, formations, certifications**
- **Accompagnement psy**

Savoir que ça existe, tout bêtement

- Je suis normal-e, hurra !
- Je peux vivre avec :)

Car tout n'est pas si noir !

Le sentiment d'imposture a également un aspect positif et moteur.



Face à votre syndrome de l'imposteur, il faut viser l'alliance plutôt que l'éradication !



Trouver en lui, des sources de motivation ou de challenge !

Quelques leviers utiles pour amoindrir le sentiment d'imposture...

S'apprécier sans conditions Se montrer moins perfectionniste ! Être plus indulgent avec ses erreurs !

En faire toujours plus ne fera qu'alimenter **ce cercle vicieux**.
Il est préférable de reconnaître ses sentiments d'inadéquation et
d'essayer de les comprendre.

Défier ses doutes et essayer de les surmonter peut renforcer la
confiance en soi.

Éviter les **comparaisons** peut également aider à être plus à l'aise
avec la personne que l'on est avec ses aspirations et ses réussites.

Cultiver sa **différence** !

La différence est étroitement liée à ses talents !

Enrichir des différences c'est s'enrichir de la nouveauté. Quelque
chose que l'on ne connaît pas. Cela intrigue, cela nous fait réfléchir.

Cela peut également nous faire peur mais aussi nous rendre **curieux**.

Le plus important est que l'expression de ce syndrome ne se fasse pas de manière douloureuse ou paralysante, c'est-à-dire, qu'elle n'empêche pas de passer à l'action !

En remettant en cause nos compétences et en doutant d'elles, cela nous permet de ne pas rester sur nos acquis et nous pousse à nous dépasser.

Et lorsqu'une personne sort de sa zone de confort, il est parfaitement normal qu'elle ne se sente pas confiante à 100% sur ces compétences ou sa capacité à gérer la situation.

Comme elle se trouve dans un contexte d'apprentissage, le manque de confiance et le doute sont des manifestations attendues, mais temporaires, qui devraient donc s'atténuer avec le temps et l'expérience.

Les aspects positifs et moteurs du sentiment d'imposture

Maintenir un certain niveau d'humilité (et d'éviter aux personnes de « prendre le melon »)

Sortir de sa zone de confort et chercher à toujours plus se réaliser professionnellement

Permettre de développer son expérience professionnelle et ses compétences.

Les 5 clés pour atténuer le syndrome de l'imposteur

Clé N°1 : Dissocier « FAIRE » et « ETRE »

Clé N°2 : Arrêter de se comparer aux autres

Clé N°3 : Se fixer des objectifs réalistes

Clé N°4 : Reconnaître ses accomplissements

Clé N°5 : S'ouvrir aux autres et parler du problème

Bienvenue au club !

Prendre du recul.
Sortir de l'isolement !
Se sentir pousser des ailes.

C'est une manifestation
« naturelle » des personnes
compétentes. La manifestation
modérée est précieuse et
permet de maintenir un niveau
d'humilité.

Ne pas rester sur ses
acquis !

Se préparer au succès et à l'**échec**.

Voir en chaque chose une occasion d'apprendre.

Rester positif.

Se fixer des objectifs stimulants.

Se concentrer sur ce qui est contrôlable.

Sortir le reste de l'équipe de la honte de l'**échec**.

RÉSUMÉ :



En prendre **conscience** .
Savoir que cela existe,
tout simplement. Dire
que c'est OK, et redriver
son **mental** !



Écouter son **cœur** au
lieu d'écouter son
ventre. Revenez dans
vos **envies**, votre **joie**,
votre cœur en somme,
ou le cœur de votre
activité, et venez comme
«court-circuiter»
votre **sentiment**
d'illégitimité.



Lister TOUTES
ses **réussites**, même
celles qui ne sont pas en
lien avec l' activité
professionnelle. Au
passage, vous regonflez
votre estime de soi.



Cesser de se **comparer**.
Sortir de la compétition.
Il n'existe pas
de concurrence... que
des comparaisons et de
la **peur**.



Développer d'autres
compétences.



Ne pas rester **seul.e**.
Mobiliser son équipe.
Suivre ses objectifs. Se
faire **aider** par des pros.



Partager pour faire aussi
progresser les autres.
Ecrire des articles...



Donner des
conférences !



LIENS UTILES :

- Le test de Clance ou Échelle de Clance du Phénomène de l'Imposteur. Ce test évalue différents aspects du phénomène de l'imposteur :
- <https://test.syndromeimposteur.fr/>
- <https://www.psychomedia.qc.ca/tests/echelle-de-clance-du-phenomene-de-l-imposteur/resultat?r=fjjgrqga4j7mk0>
- <https://www.rts.ch/play/tv/sportxpsy/video/matriser-son-stress-pour-optimiser-ses-performances-sportives?urn=urn:rts:video:14879054>
- **Écouter OrelSan - La Peur de l'Échec / <https://www.youtube.com/watch?v=OmB5nXSm4y8>**

BIBLIOGRAPHIE :

- Pauline Rose Clance, Le Complexe d'**imposture**. Ou Comment surmonter la peur qui mine votre sécurité, Flammarion, 1986.
- Philippe Di Folco, Petit traité de l'**imposture**, coll. Philosophe, Larousse, 2011.
- Kevin Chassangre, Stacey Callahan, Le **Syndrome de l'Imposteur**: Traiter la dépréciation de soi, Dunod, 2015.
- <https://www.editionsmardaga.com/products/le-syndrome-de-limposteur?srsltid=AfmBOop11spUpwCXN3R8rWeYUVnAiHk2DxAKw3atEtRJADFUBh9xIkft>
- Le syndrome de l'imposteur: Comment vous libérer du syndrome de l'imposteur et vous affirmer / <https://www.amazon.fr/syndrome-limposteur-Sandi-Mann/dp/B081WTD1PN>
- Le syndrome de l'imposteur / Parcours d'une interne en psychiatrie Claire Le Men / https://www.editionsladecouverte.fr/le_syndrome_de_L_imposteur-9782348043468