

PSYCHO

COMBATTRE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR GRÂCE À LA SCIENCE !



Envie d'enfin tenir vos bonnes résolutions pour 2025, mais une petite voix vous chuchote à l'oreille que vous n'y parviendrez jamais ? Avez-vous parfois l'impression de ne pas mériter vos succès, d'avoir réussi à tromper tout le monde autour de vous ? Alors, bienvenue dans l'univers impitoyable du syndrome de l'imposteur.

Rassurez-vous : grâce à l'aide de la science et d'un soupçon de volonté, il est tout à fait possible de débarrasser vos pensées de cet invité indésirable.

LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR : DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

De quoi s'agit-il ?

Le syndrome de l'imposteur a été défini pour la toute première fois par les chercheuses Pauline Rose Clance et Suzanne Imes au sein de l'étude « The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention ». (« Le phénomène de l'imposteur chez les femmes accomplies : Dynamiques

et interventions thérapeutiques »).

Au cours de leurs recherches, elles ont découvert la présence d'un sentiment particulier chez certains individus : l'impression que leurs réalisations (professionnelles ou personnelles) sont uniquement dues à des circonstances extérieures favorables.

Un malentendu, un coup de chance, l'appui d'un soutien extérieur font partie des quelques justifications avancées. Ces personnes estimaient ainsi que leurs réussites n'étaient pas dues à leur travail acharné, leur dévouement ou leur talent particulier.



L'appellation du « syndrome de l'imposteur » est née !

L'Échelle de Clance est actuellement l'un des principaux outils utilisés par les professionnels de la santé mentale pour définir la présence/non d'un syndrome de l'imposteur chez un individu. Cet outil diagnostique a été défini en 1985 par l'une des chercheuses à l'origine du syndrome de l'imposteur, Pauline Rose Clance.

Il s'agit de mesurer l'intensité du sentiment d'illégitimité grâce à plusieurs affirmations auxquelles la personne diagnostiquée doit répondre par une déclaration allant de « pas du tout vrai » à « très vrai ».

Voici quelques exemples : « Je ressens un grand stress à l'idée que quelqu'un puisse découvrir que je ne mérite pas mes succès » « Même si mes accomplissements sont reconnus, je doute encore de mes capacités » « J'ai du mal à accepter les compliments sur mon travail ou mes réussites » « Il m'arrive souvent de me demander si j'ai « trompé » tout le monde sur ce que je sais ou ce que je peux faire »

Chaque réponse donnée (allant du « pas du tout vrai » à « très vrai ») apporte alors un nombre de points compris entre 1 et 5. Le score final obtenu est alors analysé comme ceci : Score compris entre 20 et 40 : l'individu ne semble pas touché par un syndrome de l'imposteur. Score compris entre 41 et 60 : l'individu est affecté par un syndrome de l'imposteur aux impacts quotidiens limités. Score compris entre 61 et 100 : la personne souffre d'un syndrome de l'imposteur fort, engendrant un véritable mal-être quotidien.

Si l'auto-diagnostic peut être tentant, nous vous recommandons tout de même de vous orienter vers un spécialiste de la santé mentale (psychologue, psychiatre, psychanalyste...) afin de vérifier vos doutes.

En 2025, il est enfin temps de dire adieu au syndrome de l'imposteur pour réveiller la personne ambitieuse et déterminée qui sommeille en vous !

Pas un, mais des imposteurs !

La chercheuse, psychologue et professeure américaine Valérie Young a établi en 2011 un modèle permettant de distinguer les 5 différents profils des personnes affectées par le syndrome de l'imposteur - à noter que ces profils s'appliquent même aux individus souffrant de symptômes légers !

- Le génie naturel : la réussite devrait être obtenue sans effort particulier.
- Le perfectionniste : des objectifs irréalisables sont fixés, avec une tendance à pointer du doigt toutes les erreurs de parcours, même lorsque les réussites sont impressionnantes.
- L'expert : une tendance à douter de ses compétences ou expertises si un sujet n'est pas entièrement et complètement maîtrisé.
- Le solitaire : la réussite ne vaut rien si elle a été favorisée par une aide extérieure.
- Le super-héros : la valeur personnelle dépend de la productivité et de la validation extérieure.

L'origine de ces schémas de pensée est variée, et dépend énormément de l'expérience propre à chaque individu.

Des événements liés à une éducation stricte, des violences éducatives dans l'enfance, un environnement professionnel toxique, le manque de reconnaissance, la dévalorisation par les pairs, des violences sexuelles et/ou psychologiques peuvent expliquer en partie l'apparition du syndrome de l'imposteur.

QUE DIT LA SCIENCE ?

Le principe des croyances limitantes

Le cerveau est un outil formidable, mais sa version des « faits » est souvent biaisée ! Au fil de nos expériences de vie, le cerveau se fait sa propre idée du fonctionnement du monde qui nous entoure, et de notre place au sein de celui-ci. Il développe alors une série de croyances diverses et variées, qu'il tend à confirmer, dans ce que nous verrons plus tard, via un biais cognitif.

Dans les croyances développées par notre cerveau, nous pouvons retrouver des idées plutôt banales, mais également des croyances dites limitantes. Celles-ci ont vocation à vous protéger de l'échec et de la déception, mais peuvent contribuer à l'apparition du syndrome de l'imposteur. En voici quelques exemples : « Je ne mérite pas mes succès » « Si je ne suis pas aidé, je

ne parviens à rien » « Les autres réussissent facilement, et moi, non »

Ces croyances agissent comme des filtres qui vous font percevoir le monde et vous-même d'une certaine façon... Mais cela ne veut en aucun cas dire que votre cerveau a raison. Bien au contraire !

Les biais de confirmation du cerveau

Le cerveau est une machine bien rodée, qui n'aime pas être bousculée dans ses certitudes. Il tend alors à s'auto-confirmer sans cesse, en cherchant autour de lui des « preuves » que ses croyances (limitantes ou non) sont justes et fondées.

Le cerveau est donc loin d'être objectif, et cherche sans cesse à confirmer ses croyances, même si les preuves manquent autour de lui : il n'hésitera pas alors à façonner votre perception de la réalité pour que ce que vous notifiez autour de vous corresponde à ses biais.

Dans le cadre du syndrome de l'imposteur, votre cerveau peut alors être tenté de vous auto-saboter, ou de chercher des raisons extérieures pour expliquer vos réussites, afin de confirmer sans cesse sa croyance : « je ne suis pas assez bien », « je ne mérite pas le succès », etc.

ALORS, COMMENT SORTIR LA TÊTE DE L'EAU ?

La restructuration cognitive au service de votre réussite !

La restructuration cognitive fait partie des méthodes employées par les thérapies comportementales et cognitives (dites TCC) : il s'agit d'un processus visant à diminuer l'impact des pensées négatives et des croyances limitantes, afin de neutraliser les biais de conformation négatifs. Il s'agit d'un outil thérapeutique dont l'efficacité sur le syndrome de l'imposteur a été

éprouvée depuis de nombreuses années.

Il s'agit alors de remplacer les schémas de pensées du cerveau par de nouvelles voies cognitives, bien plus positives.

Prenons un exemple : vous venez de boucler un dossier important au travail, non sans efforts, et avec les conseils avisés d'un de vos collègues. Votre biais cognitif habituel et vos croyances limitantes vont alors emprunter le schéma de pensée habituel : « j'ai réussi à boucler ce dossier, mais avec beaucoup de difficultés et seulement parce que mon collègue m'est venu en aide ». Vous ne pouvez naturellement pas empêcher cette pensée de vous traverser l'esprit, mais une fois que celle-ci est arrivée, reformulez immédiatement derrière une pensée positive. Par exemple : « j'ai réussi à boucler ce dossier, malgré les difficultés, et en parvenant à utiliser correctement les conseils de mon collègue. »

Cette reformulation vous permet de détourner l'attention du cerveau de son cheminement habituel, afin de le placer sur une voie plus positive et valorisante. Au fil du temps, les croyances limitantes s'effaceront petit à petit, pour vous faire gagner en confiance.

Célébrez vos réussites !

La reconnaissance de vos victoires, même les plus modestes, est absolument nécessaire pour vous permettre de sortir du syndrome de l'imposteur. Pour ce faire, il vous suffit de vous munir d'un petit carnet, dans lequel vous inscrirez chaque soir 3 de vos accomplissements de la journée : « j'ai essayé une nouvelle recette avec brio », « j'ai osé dire non », « j'ai réussi à terminer un dossier à temps », etc. Il n'y a pas de petites victoires.

N'hésitez pas à relire régulièrement vos accomplissements.

Au fil du temps, votre cerveau va prêter de plus en plus attention à vos réussites, et cherchera même à vous faire exceller davantage au quotidien. Ceci, grâce au biais de confirmation !

Se fixer des objectifs : c'est pas sorcier !

Il est possible que vous soyez tenté de vous fixer des objectifs ou des bonnes résolutions 2025 absolument titanesques : de quoi alimenter avec force et conviction votre syndrome de l'imposteur !

Afin d'éviter de renforcer vos biais négatifs et pour vous permettre d'atteindre réellement les objectifs fixés, il est habituellement recommandé de s'orienter vers des objectifs atteignables, et surtout, réalistes. Inutile donc de se fixer comme objectif de faire 30 minutes de sport par jour si vous n'avez actuellement aucune habitude sportive. Vous pouvez alors redéfinir votre but, en vous engageant à réaliser une séance de sport par semaine, ou à bouger 5 minutes par jour... Pour commencer !

En 2025, il est enfin temps de dire adieu au syndrome de l'imposteur pour réveiller la personne ambitieuse et déterminée qui sommeille en vous ! Avec ces outils en main, vous aurez la possibilité d'enfin vous dégager de l'ombre pesante de la petite voix qui critique toutes vos réussites. N'oubliez pas que chaque résolution tenue et chaque petite victoire célébrée est un pas de géant, qui permettra à terme d'écraser le syndrome de l'imposteur. Pourquoi attendre, lorsque vous pouvez déclarer dès aujourd'hui la guerre à ce sentiment d'illégitimité ? Prenez en main les rênes de votre mental, pour que 2025 soit enfin l'année où vous osez célébrer vos victoires comme elles le méritent !