

# LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR



## COMMENT SE SERVIR DE CE GUIDE ?

Malgré tes années d'expériences et les nombreux chantiers que tu as déjà réalisés, il t'arrive d'avoir l'impression de ne pas être à ta place, de douter, et de te demander comment tu en es arrivé là ?

Tu manques de confiance en toi et en tes capacités, et il n'y a pas de diplôme de "bricoleur" pour valider tes connaissances et ton savoir faire.

Si ces doutes deviennent maladroits, tu souffres peut-être du syndrome de l'imposteur. Aussi appelé syndrome de l'autodidacte, ce trouble incite à nier la propriété de tout accomplissement, qu'il soit professionnel ou privé, et à vivre avec la peur constante d'être démasqué par son entourage.

Le syndrome de l'imposteur peut être bloquant et te faire passer à côté d'opportunités professionnelles.

*Mais, bonne nouvelle, il est tout à fait possible de le surmonter.  
Je t'explique comment !*

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

### **Le perfectionniste**

Le perfectionniste, comme son nom l'indique, cherche à atteindre la perfection, et ce dans tous les aspects de sa vie. La moindre erreur lui apparaîtra comme un échec et le succès atteint en dépit de ces maladroites semblera immérité.

### **Le solitaire**

Le solitaire cherche à réussir par ses propres moyens. Demander de l'aide ou le soutien des autres est pour lui un aveu de faiblesse ou un échec, alimentant ainsi les sentiments d'inadéquation et de dégoût de soi.

### **L'expert**

L'expert se fie aux connaissances inégalées qu'il a acquises lors de son expérience et considère que s'il ne sait pas tout, c'est qu'il ne sait rien. Un échec ou une incertitude, même minime, peut donc lui donner l'impression d'être un imposteur et le faire culpabiliser.

### **Le super-héros**

Le super-héros ne s'arrête jamais et cherche à repousser ses limites. Cependant, à long terme, cela peut lui sembler insuffisant, générant ainsi un sentiment de ne pas en faire assez.

## SOUFFRES-TU DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?

**« Je ne suis pas capable », « Ils vont se rendre compte que ce n'est pas pour moi », « Je vais encore échouer », ...**

Si ces petites phrases t'ont déjà tourmentés au point de te paralyser, tu souffres peut-être du syndrome de l'imposteur. Il peut prendre la forme d'un sentiment d'infériorité, d'un doute de soi permanent, d'une peur d'être démasqué, d'un manque constant de légitimité ou encore d'une crainte d'échouer.

**« Il s'agit d'un processus double qui consiste à externaliser ses réussites et internaliser ses échecs. »**

Le syndrome de l'imposteur alimente un sentiment d'insécurité et peut déboucher sur un état de stress ou d'angoisse.



## 5 CONSEILS POUR SURMONTER VOTRE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

### 1. PARLES-EN AUTOUR DE TOI !

N'hésite pas à parler de ton sentiment d'imposture à ton entourage. De très nombreuses personnes le partagent sûrement et pourront t'écouter, te comprendre et te conseiller. Tu te sentiras moins seul, pourras prendre du recul et relativiser les effets du syndrome sur toi.

Et rassure-toi, le syndrome de l'imposteur est plus une barrière à l'expression de son propre potentiel qu'une pathologie en tant que telle.

### 2. FAIS-Y FACE POUR LE CHASSER

Reconnaître le syndrome de l'imposteur, c'est déjà faire une grande partie du travail pour lutter contre. Il est possible d'apprendre à identifier les pensées propres à ce symptôme chez toi pour les empêcher de te submerger. Quand l'angoisse monte, pose-toi quelque part, prends le temps de respirer, de prêter attention à ses manifestations et réponds-y grâce à des éléments factuels : « j'ai autant mes chances d'y arriver que n'importe qui », « je suis sérieux et rigoureux », « j'ai déjà réalisé ce genre de travaux », « j'ai les compétences requises ».

Au quotidien, tu peux aussi faire une série de choses simples qui te procurent de la fierté et du plaisir, selon tes goûts. Même si elles te semblent anodines, ces petites actions boosteront ta confiance en toi.

### 3. LISTE TES COMPÉTENCES ET SURTOUT TES RÉUSSITES

N'hésite pas à faire un petit tour d'horizon de ton entourage, tes amis, ta famille, tes clients, pour leur demander des retours sur tes compétences et qualités. Cela te permettra d'avoir en tête, de façon objective, tes points forts et de faire taire un peu les doutes.

En complément, tu peux faire l'exercice suivant : mets-toi devant une feuille blanche et commences à y noter toutes les situations de réussite que tu as connues. Il peut s'agir d'un chantier mené à bien, d'un défi personnel que tu as relevé, ou de moments où ton travail t'as procuré de la satisfaction. L'essentiel avec cet exercice est de remplacer le sentiment d'échec provoqué par le syndrome de l'imposteur par celui de fierté de tous vos accomplissements. Ne sous-estimes pas ce que tu as fait au cours de ta vie d'un point de vue professionnel et n'hésites pas à consulter ta liste régulièrement.

**70 % de la population mondiale se sentirait concernée par ce syndrome, à un moment ou à un autre de sa vie, particulièrement les femmes.**

### 4. PROJETTE « POSITIF »

Un client te consulte pour des travaux, et tu te dis je n'y arriverais pas. Tu as appris à ne pas nourrir de « faux espoirs » et à imaginer l'échec pour mieux l'affronter cela arrive.

Pourtant, il faut savoir t'accorder des projections où tu atteins tes objectifs.

Prends un moment pour fermer les yeux et tu t'imagines en train de réaliser ce chantier ou tu maîtrises ton sujet.

Laisse-toi la possibilité de croire que tout va se dérouler comme tu le souhaites et surtout que tu en es capable.



## 5. PERSONNE N'EST PARFAIT, NE TE METS PAS LA PRESSION !

Évite de te comparer, accepte l'idée que chaque chantier est formateur. En lisant une offre d'emploi, personne n'est en mesure de se dire « je coche toutes cases, je maîtrise toutes les compétences requises ». Si l'accent est de plus en plus mis sur les soft-skills (compétences comportementales), c'est justement parce que les compétences techniques, si elles ne sont pas pleinement maîtrisées, peuvent s'apprendre grâce à la pratique ou à des formations. Il est naturel de ne pas se sentir à 100 % légitime ou complètement à sa place dans ce métier, tout simplement parce que la perfection... n'existe pas ! Se lancer dans un nouveau chantier, c'est sortir de sa zone de confort, prendre un risque et dépasser ses peurs.

**Aie confiance, SOIS FIERS DE TOI et relègues  
le syndrome de l'imposteur à sa juste place :  
une manifestation accrue de tes doutes  
qui ne définit en aucun cas tes compétences réelles.**

## LE TEST DE L'ÉCHELLE DE CLANCE

Le test officiel de l'échelle de Clance a été développé par deux psychologues américaines. Il permet d'évaluer ton ressenti du complexe de l'imposture.

Réponds le plus spontanément possible à toutes les questions. L'interprétation de ce test dépend du contexte dans lequel tu vis

Il est influencé par ta situation passée, mais aussi présente. Il peut être intéressant de le refaire périodiquement pour en déduire une tendance sur le long terme.

**Sors ton plus beau carnet et votre stylo préféré. Pour chaque question, note le chiffre correspondant à ta réponse.**

- 1** J'ai souvent réussi à un test ou à accomplir une tâche alors que j'avais peur de ne pas y arriver avant de commencer.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 2** Je peux donner l'impression d'être plus compétent(e) que je ne le suis vraiment.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 3** J'évite les évaluations quand c'est possible et je suis terrifié(e) que les autres m'évaluent.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 4** Quand des gens me félicitent pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas être capable d'être à la hauteur de leurs attentes dans le futur.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 5** Je pense parfois que j'ai obtenu ma position actuelle ou mon succès actuel parce que j'étais au bon endroit au bon moment ou parce que je connais les bonnes personnes.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 6** J'ai peur que les gens qui comptent pour moi découvrent que je ne suis pas aussi capable qu'ils le pensent.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 7** J'ai tendance à mieux me souvenir des fois où je n'ai pas fait de mon mieux que des fois où j'ai fait de mon mieux.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 8** Je réussis rarement à réaliser un projet ou une tâche aussi bien que je le souhaiterais.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 9** Parfois j'ai l'impression ou la certitude que mes succès sont le résultat d'une sorte d'erreur  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**

- 10** C'est difficile pour moi d'accepter les compliments ou éloges sur mon intelligence ou mes accomplissements.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 11** Parfois, je pense que mon succès est dû à une sorte de chance  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 12** Je suis parfois déçu(e) de mes accomplissements actuels et je pense que j'aurais dû accomplir beaucoup plus.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 13** Parfois j'ai peur que les autres découvrent à quel point certains savoirs ou compétences me font défaut.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 14** J'ai souvent peur d'échouer face à une nouvelle demande alors qu'en général je réussis bien ce que j'entreprends  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 15** Quand j'ai réussi quelque chose et reçu de la reconnaissance pour cet accomplissement, je doute d'être capable de répéter ce succès  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 16** Si je reçois beaucoup d'éloges et de reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 17** Je compare souvent mes capacités à celles de mon entourage et je pense qu'ils pourraient être plus intelligents que moi  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 18** Je m'inquiète souvent de ne pas réussir un projet ou un examen alors que mon entourage a confiance dans l'idée que je vais y arriver.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 19** Si je suis sur le point de recevoir une promotion ou une forme de reconnaissance, j'hésite à le dire aux autres avant que ce soit un fait accompli.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**
- 20** Je me sens mal et découragé(e) si je ne suis pas « le/la meilleur(e) » ou au moins « très spécial(e) » dans les situations qui impliquent la réussite.  
**1 : Pas du tout vrai      2 : Rarement      3 : Parfois      4 : Souvent      5 : Très vrai**

## TON SCORE

### Résultats inférieurs à 40 :

Tu as la chance de connaître rarement le sentiment de malaise lié au syndrome de l'imposteur, et c'est une bonne chose ! Continue à prendre soin de ta confiance et de ton estime de toi.

### Résultats entre 40 et 60 :

L'expérience du syndrome de l'imposteur est assez courante dans ton quotidien. Ce sentiment n'est pas présent en permanence, mais il revient régulièrement. Il occasionne une certaine gêne dans tes réalisations et dans tes relations. Tu as envie d'agir sur cette question pour ne plus être habité par le doute.

### Résultats entre 60 et 80 :

Tu te sens souvent comme un-e imposteur et cela entraîne de la souffrance. Tu doutes de ta valeur, de tes compétences, du bon jugement des autres sur toi. Tu ne savoures pas toujours tes propres réussites. Tu es obnubilé-e par les défis à venir pour lesquels tu n'as pas la certitude d'être à la hauteur. Tu as peur d'être démasqué-e et cela crée du stress. Il est temps d'agir !

### Au-delà de 80 :

Tu as fait le test pour la forme, tu connais déjà la réponse. Tu te sens imposteur en permanence et cela interfère avec ta vie quotidienne. Tu es victime de surmenage, de procrastination, d'évitement ou d'autres stratégies qui te portent préjudice. Tu as probablement déjà refusé de belles opportunités de travail ou relationnelles par peur d'être démasqué-e. Le syndrome est une menace sérieuse à ton épanouissement. À long terme, tu pourrais souffrir de dépression du fait de ce raisonnement qui te ronge au quotidien et gâche toutes tes réalisations.



## LES DIFFÉRENTS TYPES DE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

### Les solutions pour faire face au syndrome de l'imposteur

Si le syndrome de l'imposteur peut être handicapant, ce n'est pourtant pas une fatalité.

#### On peut grandement améliorer son vécu et ses ressentis.

Tu es ton pire critique. Prends le temps de faire la liste de toutes tes compétences acquises jusqu'ici. Fait de même pour tes plus belles réussites.

#### Pour t'y aider, réponds aux questions suivantes :

**Quelles sont tes forces ?**

**Quels sont les défis que tu as affrontés et surmontés dans ta vie ?**

Nous avons tous eu à faire face à des challenges.

**Quels sont les défis qui t'ont permis de grandir et d'évoluer ?**

**Comment as-tu géré ces situations ?**

**Qu'as-tu accompli dans ta vie ?**

Cela peut être des réussites liées à ton travail, à tes passions, à tes relations, à ta santé, etc.

### Au fil de ta liste, tu vas t'apercevoir que LE FACTEUR CHANCE EST MINIME.

Lorsque tu expliques rationnellement tes succès, tu t'aperçois que tes réussites sont uniquement liées à tes qualités, tes compétences et tes valeurs profondes.

Fait table rase et remets en question tes croyances limitantes, ces croyances qui dressent des obstacles, certes imaginaires mais tout de même bien ressentis sur ton évolution professionnelle, et surtout booste ta confiance en toi.

Les personnes qui manquent de confiance ont tendance à douter davantage de leurs compétences et de leurs capacités à réussir.

Elles accordent plus d'attention au regard des autres. Elles recherchent la perfection pour compenser la peur du jugement.

Identifier tes pensées liées au manque d'estime ou de confiance en toi peut t'aider à les recadrer.

## Ces pensées peuvent être :

- « Tout doit être parfait ! »
- « Je dois performer dans tout ce que je fais ! »
- « L'échec n'est pas tolérable ! »
- « Je n'ai pas de valeur si je ne suis pas admiré-e par les autres ! »
- « Si je fais une erreur, les autres vont me critiquer et me rejeter ! »

## Le recadrage consiste à critiquer ces pensées en te posant des questions comme :

Dois-je être un-e expert-e du domaine pour prétendre pouvoir faire cette activité ?

Si j'échoue, quelle est la pire chose qui puisse m'arriver ? Est-ce réellement aussi terrible que je le crains ?

Les autres ont-ils vraiment les compétences que j'existe pour faire la même chose ?

La dernière fois que j'ai fait des erreurs, les autres m'ont-ils concrètement critiqué ou rejeté ?

La perfection existe-t-elle véritablement ? Est-ce réaliste et constructif de toujours vouloir tout faire de manière parfaite ?

Quelles conséquences négatives ces pensées ont-elles sur moi ?

Ces questions vous permettront de prendre du recul pour aborder les choses différemment et plus positivement.

## Cessez de vous comparer aux autres

Comparer ses performances à celles des autres, c'est oublier ses propres réalisations et ses progrès. Nous avons tendance à nous concentrer sur les réussites des autres en omettant qu'eux aussi ont dû essuyer des échecs.

Difficile d'être à la hauteur quand on passe sa vie à se comparer à ceux qu'on prend pour des superhéros !

Concentre-toi sur tes propres réussites, plutôt que regarder celles des autres.

Liste tes tâches quotidiennes

Pour éviter de recourir à un travail intense et démesuré pour camoufler ton imposture, liste tes différentes tâches quotidiennes.

Par la suite, attribue-leur des critères de réussite permettant de considérer les tâches comme terminées.

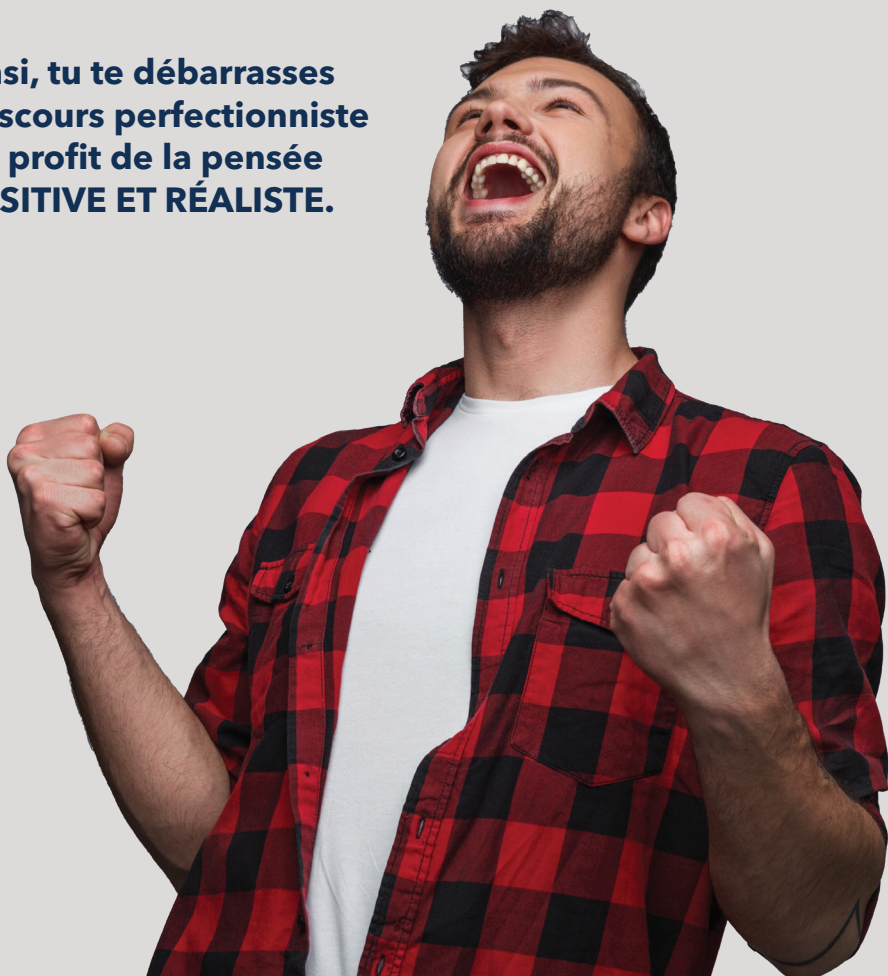
Ainsi, tes réussites te paraîtront plus réelles et accomplies.

## Anticipe la réussite plutôt que l'échec

Si tu procrastines, tu vas devoir apprendre à revoir tes exigences pour te détacher de ce culte de la performance dans lequel te plonge le syndrome de l'imposteur.

Pour cela, il est préférable d'anticiper la réussite, plutôt qu'appréhender l'échec. Passes de « je ne dois surtout pas échouer » (sous-entendu afin que mon statut d'imposteur ne soit pas révélé), à « je vais faire mon possible pour mener cette mission à son terme ».

**Ainsi, tu te débarrasses  
du discours perfectionniste  
au profit de la pensée  
POSITIVE ET RÉALISTE.**





# FACTOM<sup>®</sup>

 C'EST FAIT !



CONTACT@FACTOM.FR  
WWW.FACTOM.FR

