

# Cessez de vous déprécier!

SE LIBÉRER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Kévin Chassangre, Stacey Callahan

DUNOD

Dessins : Rachid Maraï

© Dunod, 2016  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-075539-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction                                                                 | 7  |
| 1. Le syndrome de l'imposteur<br>par ceux qui le vivent (bien?)              | 15 |
| Qui sommes-nous?                                                             | 15 |
| C'est quoi le syndrome de l'imposteur?                                       | 22 |
| Faisons un premier bilan                                                     | 33 |
| Mon cahier d'exercices: Je décris<br>mon syndrome de l'imposteur             | 35 |
| 2. Mais d'où vient ce syndrome?                                              | 38 |
| Alors... pourquoi je souffre du syndrome<br>de l'imposteur?                  | 38 |
| Mes questions utiles                                                         | 50 |
| Et à l'âge adulte?                                                           | 54 |
| Pour conclure, nous sommes, finalement,<br>humains...                        | 55 |
| Mon cahier d'exercices: Comprendre<br>d'où vient mon syndrome de l'imposteur | 59 |
| 3. « Bonjour, je m'appelle... et je suis<br>un imposteur... »                | 63 |
| « C'est grave docteur?... »                                                  | 63 |
| Être imposteur, mais pas partout                                             | 65 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| À quoi ressemble mon syndrome de l'imposteur?                                | 69  |
| L'acceptation inconditionnelle de soi                                        | 75  |
| Pour conclure : accepter son syndrome de l'imposteur et s'accepter soi-même  | 80  |
| Mon cahier d'exercices: Je mesure mon syndrome de l'imposteur                | 82  |
| <b>4. La maison n'accepte pas l'échec : le paradoxe de la peur du succès</b> | 93  |
| La peur de l'échec                                                           | 93  |
| Savoir relativiser le succès et l'échec                                      | 102 |
| Ce qui intervient aussi dans la relation entre succès et échec               | 108 |
| Les bonnes pratiques                                                         | 114 |
| Pour conclure : oui, nous ne sommes que des êtres humains!                   | 120 |
| Mon cahier d'exercices: La maison n'accepte pas l'échec                      | 122 |
| <b>5. Reconnaissance... quand tu nous tiens!</b>                             | 131 |
| Je veux que l'on m'aime...                                                   | 132 |
| Je m'estime...( ou pas)                                                      | 134 |
| ... ou plutôt je m'accepte (de manière inconditionnelle)                     | 138 |
| Pour conclure : être reconnaissant pour et par soi-même                      | 153 |
| Mon cahier d'exercices: Reconnaissance... quand tu nous tiens moins?         | 155 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. Être ou ne pas être...                                                              | 163 |
| Quelle est votre success story?                                                        | 164 |
| Mon carnet de réussites                                                                | 167 |
| «J'ai eu de la chance...» Oui, mais pas seulement!                                     | 171 |
| «OK, c'est bien, mais comparé à...»                                                    | 186 |
| Pour conclure : alors, pas si imposteur que ça?                                        | 194 |
| Mon cahier d'exercices: Être ou ne pas être...                                         | 196 |
| 7. Je procrastinerai demain...                                                         | 205 |
| Qu'est-ce que le cycle de l'imposteur?                                                 | 205 |
| En amont du cycle : mieux anticiper                                                    | 210 |
| Pendant le cycle : gérer les comportements à problèmes                                 | 223 |
| Après le cycle : ne plus se dévaloriser                                                | 239 |
| Pour conclure : rompez... le cycle!                                                    | 249 |
| Mon cahier d'exercices: Rompre le cycle de l'imposteur                                 | 252 |
| 8. Consolider mes nouveaux acquis face au syndrome de l'imposteur                      | 265 |
| Maintenant, observons le masque                                                        | 266 |
| Que se passe-t-il après?                                                               | 283 |
| Un peu d'aide?                                                                         | 290 |
| Mon cahier d'exercices: Consolider mes nouveaux acquis face au syndrome de l'imposteur | 297 |
| Conclusion                                                                             | 311 |
| Bibliographie                                                                          | 317 |

... ET COMMENT  
TU VAS  
L'INTITULER ?

**LE COUPABLE**



mardi

# Introduction

**Avant de commencer, voici quelques points importants à lire avec attention !**

« En lisant et en écoutant les gens, je me suis rendu compte de la diversité des comportements, situations et circonstances qui conduisaient au sentiment d'imposture ou le dévoilaient.

Telle femme qui, après d'autres, m'avait parlé de sa difficulté à se sentir féminine (quand je la trouvais, moi, absolument féminine) – *sentiment d'imposture*.

Tel homme qui se présentait comme un conformiste parfait, ne rêvant que de ressembler à tout le monde, d'être absolument normal, banal – *sentiment d'imposture*.

Et celui-ci qui se sentait toujours en faute et prêt à dégainer ses papiers d'identité, celui-là qui ne se croyait jamais digne de l'amour qu'il recevait, cette secrétaire, ce prof, cette monteuse, cet analyste, ce parent – *sentiment d'imposture*. »

(Belinda Cannone, *Le Sentiment d'Imposture*.)

À ce jour, le syndrome de l'imposteur est un syndrome peu connu, parfois même peu reconnu. Les personnes qui le manifestent ont plutôt tendance à le dissimuler qu'à le partager et il arrive souvent qu'il soit confondu avec une faible estime de soi, un haut degré de perfectionnisme ou une faible confiance en soi. Il y a de ça, certes, mais pas que ! Et peut-être vous en rendez-vous compte vous-même.

Pas toujours identifié à sa juste mesure, ce syndrome est pourtant assez répandu – en France comme ailleurs – et les personnes

Cessez de vous déprécier !

concernées ne sont pas forcément celles auxquelles nous aurions pensé. Voyez :

### **Emma de Caunes**

« J'avais un sentiment d'imposture, qui est déjà lié au métier d'acteur. Quand – en plus – on est fils ou fille de, on a suffisamment de gens pour nous juger là-dessus et penser que, si on en est là, c'est juste grâce à nos parents. »

### **Kad Merad**

« Au début, on ne croit pas à la chance qu'on vit. Le truc, c'est quand ça ne s'arrête pas et qu'on ne sent pas de baisse de rythme. Je dois beaucoup au film de Lioret mais je ne me suis pas dit alors : voilà, je suis un acteur ! Je reste dans le doute et la crainte qu'il n'y ait plus de scénarios pour moi. »

### **Emma Watson**

« On dirait que plus je m'améliore, plus mon sentiment d'inadéquation augmente et je me dis : n'important quand, quelqu'un pourrait se rendre compte que je suis une totale imposture, et que je ne mérite rien de tout ce que j'ai fait. »

### **Antoine de Caunes**

« J'ai toujours eu un profond sentiment de mystification. J'ai l'impression que les gens se trompent sur moi, qu'ils m'estiment assez compétent pour faire des choses qui me foutent une trouille terrible [...]. J'ai toujours peur que le pot aux roses soit découvert. »

### **Louise Bourgoïn**

« Je porte au fond de moi le complexe de ne pas venir du Conservatoire, mais de la télévision. Il y a des jours où, au fond de soi, on se dit : "Je suis une imposture." Ou des trucs horribles tels que : "Je suis de mauvaise naissance", ou "Je ne suis pas du bon milieu". »

### **Maya Angelou**

« J'ai écrit onze livres, mais à chaque fois qu'il faut écrire sur une nouvelle page, je suis paralysée par l'idée d'être un écrivain dépassé et du passé ; que les gens réalisent enfin que je regarde un monde dans lequel je ne vis plus... »

### Kate Winslet

« Chaque matin, avant d'aller en tournage, je me dis, cette fois je ne suis plus dans le coup, je ne suis pas à la hauteur de mon rôle et tout le monde va s'en rendre compte. »

De tels ressentis peuvent induire une forte motivation comme de profondes souffrances psychologiques et une problématique importante pour le bien-être de chacun. Différents types de personnes présentent le syndrome de l'imposteur. Pour certaines d'entre elles, ce syndrome :

- ✓ leur permet d'avoir une forte implication dans leurs activités – pour prouver leurs compétences ;
- ✓ augmente leur motivation à réussir, leur réflexion, leur tendance à être consciencieuses – pour favoriser le succès ;
- ✓ favorise l'humilité – afin de garantir des interactions adaptées et éviter la prétention ou l'orgueil vis-à-vis de sa réussite ;
- ✓ les aide à se rassurer puisqu'elles sont valorisées ou estimées – en contradiction avec leur perception de soi.

### Charlotte Gainsbourg

« Moi le côté imposteur je l'ai toujours eu et je l'aurai toujours. Parce qu'il n'y a rien sur lequel je puisse vraiment m'accrocher. Mais ça ne me gêne pas plus que ça, ce n'est pas de la fausse modestie. Je pense que j'aime bien aussi être un peu instable. »

Mais pour d'autres, le syndrome de l'imposteur peut se révéler... un vrai calvaire ! La souffrance qu'il provoque, ainsi que son impact sur la vie quotidienne, sont une motivation suffisante pour s'y intéresser et chercher à le surmonter.

Les chapitres qui suivent donneront une description précise de ce syndrome, dont voici un essai de définition.

**Le syndrome de l'imposteur** a été identifié pour la première fois par Clance et Imes en 1978. Il se caractérise par un bon niveau de réussite ainsi que des signes extérieurs et objectifs de succès, qui ne sont pourtant pas intégrés par l'individu qui souffre d'un important malaise.

*Qui est Pauline Rose Clance ?*

Docteure en psychologie aux États-Unis, elle a été l'une des premières à décrire le syndrome de l'imposteur à la fin des années 1970.

Elle avait remarqué les symptômes du syndrome de l'imposteur régulièrement :

- chez les patients ;
- chez ses collègues, surtout universitaires ;
- mais aussi chez elle... !

Ce livre se fonde à la fois sur l'ouvrage de Clance (1992) qui décrit ce syndrome et des méthodes pour le surmonter, mais aussi sur les recherches en psychologie qui ont été effectuées dans ce domaine, pour proposer des exercices les plus pertinents possible. Plusieurs ouvrages sur lesquels nous avons pu nous appuyer sont présentés en bibliographie mais l'ensemble des auteurs et des études scientifiques qui ont servi de base à ce livre vous est présenté sur internet. Ainsi, afin de vous proposer un ouvrage utile et pratique, nous avons envisagé ce livre autour de deux axes principaux, qui allient de manière équilibrée théorie et pratique. Vous trouverez pour chaque chapitre :

- ✓ une première approche théorique des notions en lien avec le syndrome de l'imposteur pour mieux le comprendre et l'identifier ;
- ✓ ainsi que des exercices pratiques (auto-observation, exercices mentaux ou comportementaux) pour en surmonter les différents aspects.

## *Comment se servir des exercices ?*

- Les exercices présentés dans ce livre reflètent notre volonté que vous vous inscriviez de manière active dans la démarche entreprise pour surmonter votre syndrome de l'imposteur. Vous verrez que nous vous inciterons non seulement à vous observer vous-même, mais aussi à décrire, lister, répertorier, noter vos ressentis et les effets des différents exercices afin de personnaliser ce livre.
- Au fur et à mesure, si vous souhaitez revenir en arrière, vous pourrez, sans aucun problème, évaluer vos progrès – quitte à refaire certains exercices. Il est important d'aller à votre rythme, bien que nous conseillions une certaine durée dans leur première réalisation (respecter tout de même le minimum requis car c'est la répétition des exercices qui permet de se les approprier et d'en noter les effets).
- Nous vous proposerons régulièrement de faire des « bilans ». Cela nous paraît fort utile étant donné que le syndrome de l'imposteur est non seulement parfois ancré depuis longtemps mais peut aussi réapparaître à certaines périodes de la vie. L'utilité de se focaliser sur les bilans dans les moments de doute peut vous permettre de vous rendre compte que vous avez pu adopter des points de vue différents de ceux initialement filtrés par le syndrome de l'imposteur. Vous pourrez donc vous y référer lorsque vous le jugerez nécessaire pour asseoir vos nouveaux réflexes. Car, oui, c'est possible de le relativiser.
- Les exercices sont présentés tout au long de chaque chapitre pour faire le lien avec la théorie, mais aussi présentés sous forme de cahier à la fin des chapitres correspondants pour pouvoir être réalisés à plusieurs reprises si vous le souhaitez, sans avoir à tout relire !

Le livre, divisé en huit chapitres, a pour objectif de vous présenter ce syndrome et de vous aider à vous en libérer. Nous vous conseillons le mode de lecture suivant.

## *Comment utiliser ce livre ?*

- Les trois premiers chapitres sont à suivre dans l'ordre pour poser les bases et bien identifier votre syndrome de l'imposteur.
- Puis vous pourrez feuilleter les chapitres dans l'ordre que vous souhaitez en fonction des problématiques à travailler (que nous aurons ciblées dans les chapitres précédents). Néanmoins, certains exercices se regroupent ou se complètent bien qu'ils ne travaillent pas toujours les mêmes éléments.
- Enfin, le dernier chapitre sert à consolider ce que vous aurez pu lire, apprendre, mettre en place tout au long de votre lecture. Nous vous conseillons aussi une lecture approfondie du chapitre 7 qui rend compte du cycle de l'imposteur que nous mettons en place de manière automatique.

Notre objectif est de vous permettre de surmonter ce syndrome au quotidien, par et pour vous-même, en agissant sur chacun de ses symptômes : il y en a six mais nous en avons regroupé certains pour des exercices communs. Nous avons axé ce travail, cette démarche personnelle, autour d'un concept qui s'inscrit de manière pertinente dans la relativisation du syndrome de l'imposteur : **l'acceptation inconditionnelle de soi** (nous vous décrirons cette notion tout au long du livre).

Pour ce faire, nous aborderons successivement :

- ✓ *Une description de ce qu'est le syndrome de l'imposteur* afin de vous en fournir les éléments clés.
- ✓ *Une présentation de sa mise en place*, qui peut remonter jusque très loin dans notre histoire en fonction d'un certain nombre de messages que nous aurons appris.
- ✓ *Votre propre identification personnelle de ce syndrome* afin de bien le mesurer et d'identifier ses manifestations : quels symptômes exprimez-vous au regard du syndrome de l'imposteur ?
- ✓ Des manières de surmonter un **premier symptôme** du syndrome de l'imposteur (bien qu'il s'agisse à la base de deux symptômes que nous avons regroupés) : *la peur de l'échec* et *la peur/culpa-*

*bilité quant au succès* (« si j'échoue, je serai démasqué(e) », « si je réussis, je me sens coupable car je ne suis pas à la hauteur », « j'ai peur de réussir du fait des implications »).

- ✓ Des moyens de relativiser *le besoin de reconnaissance* inhérent à ce syndrome, rendant compte d'un **deuxième symptôme** (« je dois être reconnu(e) coûte que coûte pour prouver ma valeur aux autres et ne pas être démasqué(e) »). Ce besoin peut se généraliser dans différents domaines de la vie, donnant lieu à ce qu'on appelle les *superwomen/supermen*, qui constitue un autre symptôme.
- ✓ Des outils pour favoriser une meilleure appréciation de vos réussites (passées et actuelles) pour prendre le contre-pied du *déniement des compétences* que l'on retrouve dans le syndrome de l'imposteur en tant que **troisième symptôme** (« j'ai réussi grâce à la chance ou mes relations ! C'est tout... »).
- ✓ Des méthodes pour adopter de nouvelles méthodes de travail et rompre *le cycle de l'imposteur* – un cercle vicieux qui alimente un faible sentiment d'efficacité personnelle et un profond doute quant à ses compétences ou ses qualités. Il s'agit du **quatrième symptôme**.
- ✓ *Des exercices de consolidation* de tout ce que vous aurez pu mettre en œuvre dans les chapitres précédents afin de favoriser l'adoption d'attitudes, de comportements et de réflexes de pensées plus adaptés.

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui se sentent concernées par la problématique du syndrome de l'imposteur, mais aussi à ceux qui souhaitent aider une personne de leur entourage qui en souffre. Les exercices que nous proposons peuvent aussi être utilisés dans le cadre d'un suivi psychothérapeutique afin de vous aider à mieux vous les approprier.

## Rassurez-vous !

- Bien que nous l'appelions « syndrome », le syndrome de l'imposteur n'est pas en soi une pathologie ni une maladie. Il s'agit davantage d'un empêchement à l'expression de son véritable potentiel ou un obstacle au bien-être qu'une véritable maladie.
- Lorsque nous parlons de « symptômes », c'est surtout pour définir les critères de manifestation que nous pouvons rencontrer lors de son expression.

Le doute est légitime. Douter ne fait pas de nous nécessairement des personnes présentant le syndrome de l'imposteur. La question est cependant d'identifier si le mal-être ressenti est bien la manifestation de ce syndrome et peut induire une souffrance chez la personne qui le manifeste. Il existe, à divers degrés et différentes intensités, bien que certains puissent en douter. Alors, où est la limite entre un questionnement légitime sur ses capacités et la conviction de ne pas être à sa place ? Selon nous, la limite est le bien-être de l'individu et le caractère entravant de ce syndrome sur son fonctionnement.

Le syndrome de l'imposteur peut, en réalité, se manifester en chacun de nous.

### Albert Einstein

« L'estime exagérée dans laquelle on tient mon travail me met parfois très mal à l'aise. Il me semble quelquefois être un escroc malgré moi. »

Alors, si même Einstein a pu le ressentir et en témoigner, pourquoi pas nous ?

# I

## Le syndrome de l'imposteur par ceux qui le vivent (bien?)

### Objectifs

- Connaître ce qu'est le syndrome de l'imposteur.
- Identifier ces éléments dans votre cas personnel.
- Mettre en mot votre ressenti.

Bonjour! Nous sommes ravis de voir que vous êtes intéressé(e) par le syndrome de l'imposteur et surtout décidé(e) à le surmonter. Afin de mieux poser les bases de ce livre et être entièrement transparents, nous allons commencer par nous présenter successivement pour ensuite vous décrire en quelques mots ce qu'est le syndrome de l'imposteur.

### Qui sommes-nous?

#### Kévin Chassangre

Je suis Kévin Chassangre, psychologue à Toulouse. Auparavant, j'ai été étudiant, et notamment en master 1 où la question cette année-là était de choisir un thème de recherche sur lequel travailler. Dans ma longue quête d'une problématique pertinente et intéressante pour