

# 10 conseils pour surmonter son syndrome de l'imposteur

**Avant toute chose**, assurez vous de bien considérer votre syndrome de l'imposteur comme un ressenti. Le syndrome de l'imposteur n'est pas un fait, il s'agit d'une perception négative de soi-même (parfois tenace, certes, mais une perception tout de même).

Cette perception se base sur 3 piliers principaux : l'impression de tromper son entourage (de ne pas être à la hauteur, de ne pas être légitime malgré les indices évidents de succès, d'intelligence ou de compétences), l'attribution de sa situation à des facteurs externes (chance, hasard, relation, facilité de la tâche, erreur) et enfin la peur d'être démasqué(e) et accusé(e) d'imposteur ou de compromettre les autres du fait d'une imposture supposée. Vous vous reconnaissez ?

Ensuite, lisez attentivement les 10 conseils ci-dessous afin d'initier votre démarche de relativisation de votre syndrome. Positionnez-vous sur chacun d'entre eux en indiquant "Utile", "Peut-être" ou "Trop dur".

Ces informations sont précieuses pour la suite.

1 – **Ôtez le masque.** Les personnes présentant un syndrome de l'imposteur (que nous appellerons "imposteurs") adoptent souvent un masque. Cette image de façade est utilisée pour garantir l'approbation des autres et se sentir accepté(e). Autorisez-vous à développer votre authenticité, à être vrai(e) avec vous-même et avec les autres. Osez exprimer vos ressentis, vos doutes, vos points de vue tout en respectant ceux des autres. Cela vous permettra d'atténuer votre impression de tromper votre entourage.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

2 – **Diminuez votre perfectionnisme.** Il n'y a rien de tel pour se prouver que l'on est incapable que de se fixer des objectifs irréalisables. Être perfectionnisme peut avoir des effets positifs, à condition de ne pas le rendre défavorable à votre bien être. Commencez par diminuer vos exigences de 20% (elles seront déjà certainement tout simplement accessibles tout en garantissant un minimum de challenge). Autorisez-vous à agir par étapes successives atteignables et à un rythme adéquat.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

3 – **Optez pour la comparaison constructive.** Se comparer est normal, mais la comparaison des "imposteurs" n'est pas toujours adaptée. En vous comparant à une personne ayant 10 années d'expérience de plus que vous, il est indéniable de constater certaines lacunes de votre part. D'abord, ajustez vos figures de comparaison. Si vous choisissez un modèle plus lointain, acceptez de ne pas être au même niveau (c'est normal, mais cela ne valide pas une imposture). Ensuite, inspirez-vous de cette figure de comparaison pour vous améliorer (changez certaines habitudes, demandez conseil).

Utile  
Peut-être  
Trop dur

# 10 conseils pour surmonter son syndrome de l'imposteur

Toutefois, n'oubliez pas de vous comparer **aussi** sur des aspects positifs vous concernant. Les "imposteurs" ont en effet tendance à identifier leurs difficultés, leurs lacunes et leurs défauts en les comparant aux facilités, talents et qualités de leur entourage. Vous pouvez donc vous permettre d'instaurer un équilibre et une cohérence dans votre manière de vous comparer.

4 – **Ne normalisez plus vos réussites.** Les "imposteurs" ont une tendance automatique à minimiser ou dénigrer leur succès ("c'est normal"). Entraînez-vous à la gratitude en attribuant un ressenti positif à chaque réussite (même partielle). Après tout, si cette réussite avait été totalement absente, quel ressenti auriez-vous ? Comme les "imposteurs" associent aux échecs de fortes émotions négatives, il semble plutôt **normal** d'associer à une réussite un affect positif. Il s'agit d'une question d'équilibre. Rassurez-vous, cela ne fera pas de vous une personne prétentieuse, vous avez encore du chemin pour ça.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

5 – **Attribuez-vous vos succès.** Les "imposteurs" oublient qu'une réussite est due à la fois à des causes externes (environnement, tâches) **et** internes (capacités). Listez tout vos accomplissements et apprenez à identifier vos ressources personnelles, qualités, forces et talents ayant pu permettre chacun d'entre eux. De même, questionnez les raisons (externes **et** internes) expliquant le maintien de votre situation. Cela vous permettra d'attribuer plus rationnellement vos succès.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

6 – **Écoutez votre peur.** Les "imposteurs" sont très doués pour fuir leur peur par la procrastination ou le travail excessif. Or, cette peur est là, il est donc nécessaire de l'accepter. Habituez-vous à des méthodes de relaxation afin de diminuer son intensité. Cela vous permettra ensuite, avant la réalisation de vos tâches, d'écouter les raisons de votre peur (associées à votre pessimisme ou vos exigences élevées) et de remettre en question certaines pensées négatives et irrationnelles.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

7 – **Relativisez les échecs.** Un échec n'est ni une preuve d'incompétence ni une preuve d'imposture. Un échec est une source d'apprentissage. En tant qu'être humain (et surtout en tant qu'"imposteur"), nous n'apprenons jamais mieux que des situations négatives. Cela améliore d'ailleurs ensuite les possibilités de réussir à l'avenir. Pour chaque échec rencontré, identifiez ce qu'il vous aura appris et comment il vous aura fait grandir.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

# 10 conseils pour surmonter son syndrome de l'imposteur

Pensez néanmoins à garder cette attitude positive vis-à-vis de l'échec face à des personnes qui n'auraient pas développé ce point de vue adapté. En assumant vos possibilités d'apprentissage par l'échec devant les autres, vous vous garantissez une meilleure acceptation de soi et donner l'opportunité à votre entourage de changer ses propres représentations.

8 – **Changez vos représentations.** Les "imposteurs" ont une vision plutôt rigide de l'intelligence et de la performance. L'adoption d'une vision flexible et évolutive de ces notions est plus appropriée. Après tout, au cours des 10 dernières années, vous avez très certainement gagné en compétence, aisance, capacité quelque part. Pourquoi ne serait-ce pas le cas au cours des 10 années à venir ?

Utile  
Peut-être  
Trop dur

9 – **Gérez votre honte.** Qu'il s'agisse de réussites, d'erreurs ou d'échecs, les "imposteurs" ont une tendance naturelle à la honte. Apprenez à l'écouter (généralement, la honte a 3 directives : "pour qui je me prends ?", "je ne suis pas assez..." et "je suis mauvais(e)") afin de relativiser votre monologue intérieur. Adoptez une bienveillance personnelle. Que diriez-vous à votre meilleur(e) ami(e) s'il/elle vous verbalisait ce discours ? Sans aucun doute, vous seriez certainement soutenant. Apprenez donc à devenir votre propre meilleur ami(e) afin de vous soutenir lors de moments difficiles. Cela nous arrive à tous.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

10 – **Acceptez les moments de doute.** Rares sont les personnes compétentes et intelligentes qui n'éprouvent pas de sentiments d'imposture. L'intelligence va de paire avec le doute. En parallèle, aucun "imposteurs" ne se débarrasse entièrement de son syndrome. Acceptez que vos interrogations puissent revenir dans les moments difficiles ou stressant (transition de vie, évaluation, nouveautés). Apprenez à les laisser passer, des indices futurs vous indiqueront le contraire. Mais si toutefois vous observez que vous recommencez à adhérer à votre syndrome de l'imposteur, reprenez les conseils afin de les pratiquer à nouveau. Un bébé tombe 2000 fois en moyenne en apprenant à marcher. Acceptez d'être tombé(e) cette fois dans l'apprentissage de l'atténuation de votre syndrome de l'imposteur.

Utile  
Peut-être  
Trop dur

**Et maintenant ?** A partir d'aujourd'hui, décidez de mettre en place les conseils "Utile" pour vous. Ensuite, ajoutez-y les conseils "Peut-être". Enfin, les conseils "Trop dur" ne vous sembleront plus si difficile. Et si c'est le cas, laissez vous le temps de les pratiquer plus tard.