

10

conseils pour assumer ses réussites "imposteurs"

Avant toute chose, assurez vous d'avoir la bonne définition d'une réussite. Les personnes présentant un syndrome de l'imposteur (que nous appellerons "imposteurs") ont une vision erronée de cette notion, estimant un succès comme un élément "exceptionnel" (pas de petites réussites) ou inhérent à une "difficulté" (une tâche facile n'est pas associé à un succès). D'après le Larousse, une réussite est définie comme "une entreprise, action, œuvre ayant un résultat favorable ou positif". Vous constaterez que cette définition est très large. D'après cette définition, nous pouvons conclure que biens des événements et bien des réalisations du quotidien pourraient être qualifiés de réussite.

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

Ces informations sont précieuses pour la suite.

1 – **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

2 – **Attribuez-vous vos succès.** Les "imposteurs" oublient qu'une réussite est due à la fois à des causes externes (environnement, nature des tâches) **et** internes (capacités, compétences). 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

3 – **Basez-vous sur les faits.** Le syndrome de l'imposteur est un ressenti. Une réussite est un fait. Il y a donc très certainement tout une succession de faits constituant les preuves de votre légitimité. Apprenez à ne pas accorder de crédit à vos sentiments d'imposture (ou alors, pour vous permettre d'évoluer). Identifiez chaque problème que vous avez pu résoudre. Listez les différentes actions concrètes mises en place. Notez ensuite le résultat obtenu. Enfin, associez ces actions à des talents personnels, ressources propres, qualités ou forces.

Utile
Peut-être
Trop dur

10

conseils pour assumer ses réussites "imposteurs"

Les "imposteurs" ont une tendance assez naturelle et automatique à sous-estimer leur compétences ou capacités. Ainsi, permettez-vous d'observer votre P.A.R.T dans votre situation actuelle afin de gagner en sentiment de légitimité (Problème, Action, Résultat, Talents). Vous pourrez donc instaurer une cohérence entre les faits et vos ressentis.

4 – **Abandonnez le "tout ou rien"**. Il s'agit d'une idée fixe des "imposteurs" ("il faut qu'une réussite soit exceptionnelle à 100%"). Cette pensée n'est cependant pas reflet de la réalité. Entre le blanc et le noir, il existe tout un panel de couleurs. Entre le chaud et le froid, il existe tout un degré de températures. Adoptez une pensée nuancée en acceptant les réussites partielles, de 50% à 90%. Pour ce faire, sur une feuille, inscrivez à droite les critères (au minimum 5) d'une réussite totale (100%) pour vous pour une tâche donnée et, à droite, les critères opposés constituant un échec (0%). Positionnez-vous sur chacun des critères entre 0% et 100% et faites une moyenne. Observez. Concluez !

Utile
Peut-être
Trop dur

5 – **Relativisez la culpabilité**. L'une des 3 émotions principales ressenties par les "imposteurs" est la culpabilité. Cette culpabilité peut provenir, d'une part, d'un dépassement du statut social de leurs aînés et, d'autre part, d'un sentiment de non-mérite ou de non-droit. Que diriez-vous à un(e) ami(e) qui se sent coupable de la sorte ? Que vous dirait votre entourage si vous lui partagiez votre culpabilité ? Apprenez à adopter un discours bienveillant à votre égard comme vous le feriez pour autrui.

Utile
Peut-être
Trop dur

6 – **Gérez votre honte**. La seconde émotion principale des "imposteurs" est la honte. Apprenez à l'écouter (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. 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 favoriser un discours bienveillant pour vous afin d'amoinrir vos exigences personnelles élevées (oui, élevées, du fait de votre perfectionnisme intransigeant).

Utile
Peut-être
Trop dur

7 – **Restez sur l'instant présent**. La troisième émotion principale ressentie par les "imposteurs" est l'anxiété (d'anticipation, d'évaluation, etc.). Lors de vos prochaines réalisations, apprenez à intégrer des moments de pauses et de relaxation.

Utile
Peut-être
Trop dur

10

conseils pour assumer ses réussites "imposteurs"

Ces moments sont importants. Vous pouvez réussir n'importe quelle tâche mais si vous l'avez réalisée dans un fort état d'anxiété, vous ne retiendrez de cette réalisation que... l'anxiété. Ce qui n'aide pas à développer une confiance en soi. Ralentissez le rythme, réservez-vous des moments de détente, vous n'en serez que plus efficace par la suite. Et donc plus confiant(e) !

8 – 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 ne pas réussir de la même façon. Ajustez vos figures de comparaison. Inspirez-vous de ces figures pour vous améliorer (changez certaines habitudes, demandez conseil). Vous pouvez vous comparer quant à vos résultats mais n'oubliez pas aussi de vous comparer sur tout le processus en amont (méthodes, organisations, étapes, etc.).

Utile
Peut-être
Trop dur

9 – Acceptez les compliments. L'une des caractéristique des "imposteurs" est de refuser ou dénigrer les compliments reçus. Considérez que les compliments reçus sont hors de votre filtre des sentiments d'imposture. Une personne qui vous le formule voit donc les choses différemment de votre syndrome de l'imposteur (c'est à dire, sans dénigrement). C'est simple mais important à garder en tête.

Apprenez à recevoir les compliments en 3 étapes. 1/ dites "merci" afin d'accuser réception du message ; 2/ ajoutez-ici vos émotions (vous avez notamment le droit de vous sentir gêné(e) ou mal à l'aise) ; 3/ verbalisez votre avis (vous avez en effet le droit d'être en désaccord). Respectez bien ces différentes étapes afin d'acceptez les compliments en toute authenticité.

Utile
Peut-être
Trop dur

10 – Arrêtez de confondre. Les "imposteurs" confondent malheureusement le sentiment de légitimité et la prétention. Or, la prétention se caractérise par un sentiment de supériorité et une déformation des faits. Sachez d'ailleurs que les personnes ayant peur de devenir prétentieuses sont justement celles qui le deviennent le moins. Acceptez vos réussites, pour vous, tout en restant humble et modeste, vous n'avez pas besoin de faire étalage de vos succès pour les assumer.

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.