



conseils pour changer sa comparaison "imposteurs"

Avant toute chose, partons du principe que la comparaison est normale. Il s'agit d'un processus par lequel nous évaluons nos avis ou capacités par rapport à d'autres personnes pour mieux nous connaître. Elle a pour buts, entre autres, de préserver ou augmenter la confiance en soi, d'évaluer ses propres compétences ou son avis et de réduire l'incertitude.

Trois comparaisons sont possibles : 1/ avec un individu perçu comme égal à soi, 2/ avec un individu perçu comme moins compétent que soi, 3/ avec un individu perçu comme plus compétent que soi. Chaque comparaison a ses fonctions : A/ confirmer notre avis, identifier des alliés et mesurer sa légitimité, B/ rehausser notre image et nous rassurer, C/ favoriser l'ambition ou le progrès.

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

Ces informations sont précieuses pour la suite.

1 – Acceptez de ne pas être parfait(e). C'est dur, surtout pour les personnes présentant un syndrome de l'imposteur (que nous appellerons "imposteurs"). Pourtant, c'est la réalité. Nous pouvons chercher à atteindre la perfection (et y mettre beaucoup d'énergie) mais elle ne sera jamais atteinte. Car la règle de la perfection sort de tout contexte. Or, en tant qu'être humain (et surtout en tant qu'"imposteur"), nous ne pouvons nous isoler d'un contexte (personnel, environnemental, biologique, etc.). L'imperfection n'est pas négative, elle est universelle. En acceptant cette vulnérabilité, vous gagnerez en entièreté.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 – Observez le processus. Retenez les éléments théoriques du 1^{er} paragraphe afin de comprendre les enjeux de votre comparaison ainsi que ses effets. Cela vous permettra ensuite de prendre du recul et d'adopter une comparaison plus constructive et en lien avec ses fonctions principales.

Les "imposteurs" ont tendance à adopter la direction 3/ tout en retrouvant un effet de dévalorisation. Lorsque vous vous comparez, identifier la direction (1/, 2/ ou 3/). Ensuite, questionnez votre monologue intérieur afin de vous rapprochez de ses fonctions principales (A/, B/ ou C/). Si ces fonctions ne sont pas perçues, c'est que vous ne vous êtes pas comparé de la bonne façon.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 – Gérez votre honte. En cas de comparaison, 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 alors une bienveillance personnelle.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10

conseils pour changer sa comparaison "imposteurs"

Que diriez-vous à votre meilleur(e) ami(e) s'il/elle vous verbalisait ce discours ? Sans aucun doute, vous seriez certainement soutenant(e). Apprenez donc à devenir votre propre meilleur ami(e) plutôt que d'être votre pire ennemie alors que vous avez besoin de soutien lors de moments difficiles. Cela nous arrive à tous.

4 – 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

5 – Ciblez votre comparaison. Les "imposteurs" ont une tendance à la généralisation très automatique. Comme un réflexe, ils vont se qualifier comme "nuls" à la moindre lacune. Ciblez spécifiquement l'objet de comparaison en jeu (un dossier, une démarche, un projet, une qualité, etc.) sans globaliser à votre personne. Une lacune, un manque, un défaut ou une difficulté ne définit pas un individu, "imposteur" ou pas.

Utile Peut-être Trop dur

6 – Ciblez votre comparaison (mieux vaut deux fois qu'une !). Afin d'éviter toute tendance à la généralisation en tant qu'"imposteurs", ciblez cette comparaison dans un domaine particulier de votre vie. Il existe entre 8 et 12 domaines de vie différents (travail/étude, amitié, famille, couple, loisirs, etc.). Partir du principe que vous pouvez vous résumer entièrement à partir de cette comparaison précise dans un domaine particulier semble plutôt inapproprié. Gardez une pensée rationnelle en positionnant la comparaison dans ce contexte.

Utile Peut-être Trop dur

7 – 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 prochaines années ?

Utile Peut-être Trop dur

10

conseils pour changer sa comparaison "imposteurs"

S'il y a lacune ou difficulté aujourd'hui, cela ne signifie pas qu'il y aura lacune ou difficulté à l'avenir, et surtout pas au même niveau. En ayant d'abord précisément ciblé vos objets et domaines de comparaison, partez du principe que vous pourrez être meilleur(e) aujourd'hui ou demain que vous ne l'étiez hier. Adoptez l'adage "pas encore acquis" ou "en cours d'évolution", source de motivation et d'implication, plutôt que l'impitoyable "imposteur !". Prenez néanmoins garde à votre perfectionnisme, ayez un objectif atteignable.

8 – **Demandez conseils.** Si, d'une part, les "imposteurs" adhèrent à l'idée qu'une personne qui "a plus", "est plus", il se fixent d'autre part des objectifs inatteignables sans oser demander ni aide ni soutien (après tout, cela témoignerait de leurs difficultés, donc, par voie de conséquences... oui, de leur imposture). Acceptez votre imperfection et demandez de l'aide à votre figure de comparaison pour vous améliorer, elle ne s'en sentirait que valorisée par votre démarche. Mais si cette figure vous renvoie un sentiment d'infériorité ou d'incompétence, le problème ne viendra pas de vous. Vous pourrez lui expliquer l'art de l'imperfection et de l'évolution.

9 – **Changez de direction.** Sans nécessairement aller jusqu'au 2/, favorisez tout de même une comparaison 1/ de temps en temps. 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.

10 – **Adoptez une vision globale.** Chacun possède des talents particuliers. Dans un système de soutien et de collaboration, plutôt que de compétition, les ressources de tous peuvent s'exprimer de manière complémentaire et réciproque. Vous avez vos forces et vos faiblesses, rassurez-vous, c'est le cas de tout votre entourage. Comme le disait Albert Einstein, "tout le monde est intelligent. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide." A méditer.

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.

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur

Utile
Peut-être
Trop dur