

10

conseils pour relativiser ses échecs "imposteurs"

Avant toute chose, assurez vous d'avoir la bonne définition de l'échec. D'après le Larousse, un échec est défini comme "un résultat négatif d'une tentative, d'une entreprise ; un manque de réussite ; une défaite, un insuccès, un revers". Vous constaterez que cette définition n'inclus en rien les notions d'incompétence, d'incapacité ou, pire, d'imposture. D'après cette définition, nous pouvons conclure qu'un échec ne révèle en vérité qu'une chose, un manque d'efficacité (**résultat négatif**) à un instant donné (**une** tentative, **une** entreprise).

Thomas Edison a pu donner une définition tout à fait pertinente de l'échec rejoignant ce constat : "une solution qui n'a pas fonctionné". Gardez bien ces éléments en tête.

Ensuite, lisez attentivement les 10 conseils ci-dessous afin d'initier votre démarche de relativisation de l'échec. 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, événementiel, etc.). L'imperfection n'est pas négative, elle est universelle. Même Superman échoue de temps en temps.

Utile
Peut-être
Trop dur

2 – Relativisez votre catastrophisme. Essayez de partir du principe qu'un échec n'est pas dramatique. Il peut, certes, amener son lot de conséquences négatives mais ces conséquences sont rarement aussi catastrophiques que celles que nous nous étions imaginées. Tirez un trait horizontal sur une feuille blanche et indiquez à l'extrémité droite la pire chose qui pourrait vous arriver (100% de catastrophe). Puis, positionnez l'échec que vous venez d'essayer (vous pouvez aussi positionner les conséquences négatives rationnelles si nécessaire). Cela vous permettra de le mettre à une plus juste place.

Utile
Peut-être
Trop dur

3 – Gérez votre honte. Qu'il s'agisse de critiques, d'erreurs ou d'échecs, les "imposteurs" ont une tendance naturelle à la honte (d'un côté, c'est plutôt une bonne chose, seuls les psychopathes ne la ressentent pas). 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.

Utile
Peut-être
Trop dur

10

conseils pour relativiser ses échecs "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 de vous rabaisser alors que vous avez besoin de soutien lors de moments difficiles. Cela nous arrive à tous.

4 – 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 ? S'il y a échec aujourd'hui, cela ne signifie pas qu'il y aura échec une prochaine fois. Adoptez l'adage "pas encore acquis", source de motivation et d'évolution, plutôt que l'impitoyable "démasqué(e) !".

Utile Peut-être Trop dur

5 – Ciblez votre échec. Les "imposteurs" ont une tendance à la généralisation très automatique. Comme un réflexe, ils vont se qualifier comme "nuls" à la moindre erreur. Ciblez spécifiquement ce qu'est l'échec rencontré (un dossier, une démarche, un projet, etc.) sans globaliser à vos compétences, capacités ou, pire, à votre personne. Une performance ne définit pas un individu, "imposteur" ou pas. Un échec ou une erreur ne définit pas non plus la légitimité d'une personne (surtout les "imposteurs" qui réussissent généralement tout ce qu'ils entreprennent par ailleurs).

Utile Peut-être Trop dur

6 – Ciblez votre échec (mieux vaut deux fois qu'une !). Afin d'éviter toute tendance à la généralisation en tant qu'"imposteurs", ciblez cet échec 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 d'un échec précis dans un domaine particulier semble plutôt inapproprié. Gardez une pensée rationnelle en positionnant l'échec dans ce contexte.

Utile Peut-être Trop dur

7 – Affinez vos interprétations. Entre le blanc et le noir, il existe toute une nuance de couleurs. Entre le chaud et le froid, il existe toute une nuance de températures. Pourquoi ne serait-ce pas le cas entre la réussite et l'échec ? Adoptez la vision d'un continuum plutôt qu'une représentation "tout ou rien".

Utile Peut-être Trop dur

10

conseils pour relativiser ses échecs "imposteurs"

Prenez une feuille et listez du côté gauche tous les critères définissant un échec (un résultat de 0%). A droite, indiquez tous les critères (opposés) pour une réussite (un résultat de 100%). Tracez un trait horizontal entre chaque critère. Ainsi, positionnez-vous entre 0% et 100% en évaluant votre degré d'accomplissement pour chacun d'entre eux. Faites la moyenne. Vous constaterez que l'échec perçu n'est pas l'échec réel et global que vous évaluez automatiquement.

8 – **Observez les étapes.** L'atteinte (ou la non atteinte) de votre objectif nécessite de passer par différentes étapes successives. Par exemple, pour réussir son permis de conduire, il est nécessaire d'apprendre le code, de passer l'examen du code, de s'exercer lors de leçons de conduite, puis d'être évalué(e) pour le permis. Résumez votre échec à une seule étape (même l'étape finale) n'est pas représentatif de la réalité. D'ailleurs, l'accès à cette étape finale nécessite la réussite (indispensable) des précédentes. En affinant votre interprétation sur ce point, vous évitez une vision générale de votre performance. Il y a une grande différence entre rater la dernière étape et rater le processus entier.

9 – **Attribuez plus justement.** Les "imposteurs" oublient qu'un échec est dû à la fois à des causes internes (capacité, efficacité) **et** externes (environnement, tâches). Listez toutes les causes de votre échec et identifiez les causes contrôlables ou stables que vous pourrez anticiper et éviter à l'avenir. Cela vous permettra d'attribuer plus rationnellement votre échec.

10 – **Apprenez.** 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 lors de 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 ou évoluer. Cela vous permettra d'en avoir moins peur. Les plus grandes découvertes de notre temps viennent d'erreurs ou d'échecs.

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