



Guide pratique de lutte contre le "syndrome de l'imposteur"

Salle Grace Hopper
14h25 - 15h05

Horoscope des prochaines 40 minutes

- 01.** Faisons connaissance !
- 02.** Un peu d'histoire et de contexte
- 03.** OK mais... c'est quoi précisément ?
- 04.** En pratique
- 05.** Alors c'est pas une question, c'est plutôt une remarque...
- 06.** Source ???

Faisons connaissance !

Euh... t'es qui ?

Tu travailles où ?

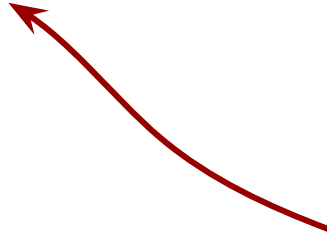
Pourquoi ce sujet ?

01.



Marine GANDY

Développeuse PHP / Drupal



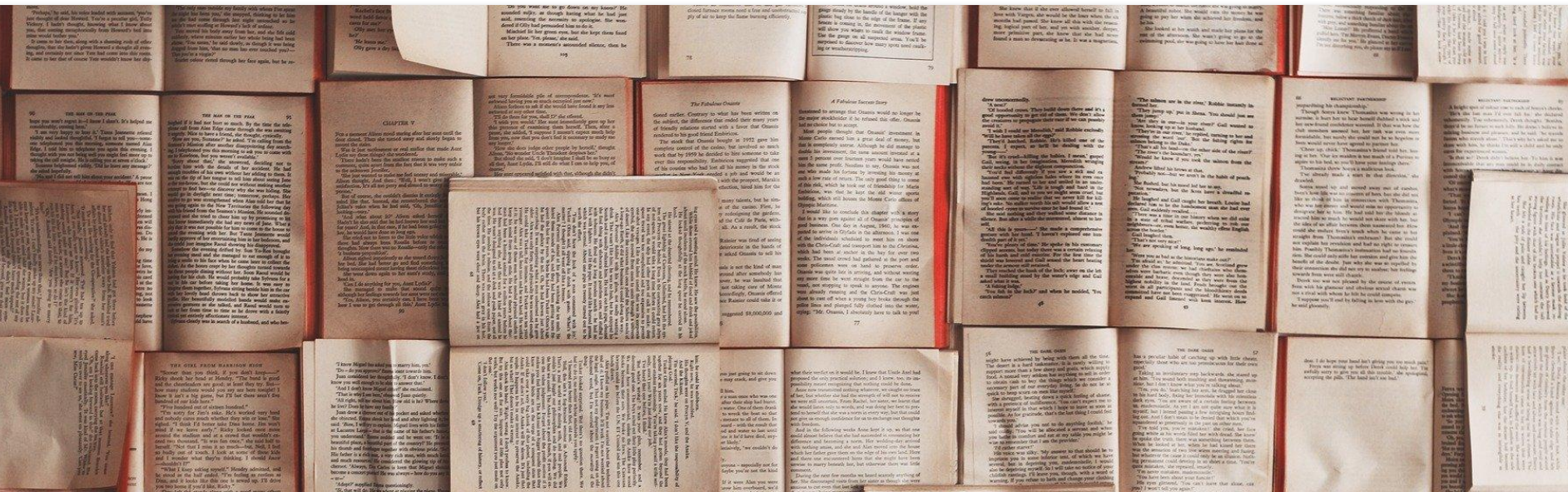
c'est moi



Marine GANDY

Développeuse PHP / Drupal

● Littéraire avec une licence d'anglais (LLCE)





Marine GANDY

Développeuse PHP / Drupal

- **Littéraire** avec une licence d'anglais (LLCE)
- **Reconvertie** avec un DUT Métiers du Multimédia et de l'Internet (MMI), deuxième année en alternance

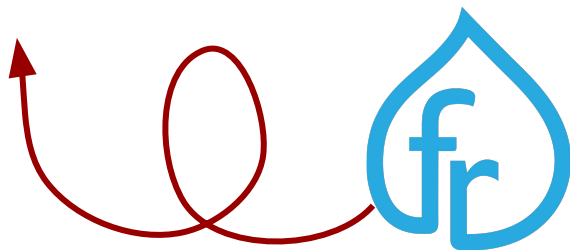




Marine GANDY

Développeuse PHP / Drupal

- **Littéraire** avec une licence d'anglais (LLCE)
- **Reconvertie** avec un DUT Métiers du Multimédia et de l'Internet (MMI), deuxième année en alternance
- **Drupaliste** et en plus c'est par choix ! Secrétaire de l'association Drupal France et Francophonie





Marine GANDY

Développeuse PHP / Drupal

- **Littéraire** avec une licence d'anglais (LLCE)
- **Reconvertie** avec un DUT Métiers du Multimédia et de l'Internet (MMI), deuxième année en alternance
- **Drupaliste** et en plus c'est par choix ! Secrétaire de l'association Drupal France et Francophonie
- **Télétravailleuse**
l'équipe à Bordeaux,
Marine à Grenoble !

c'est beau quand même





Marine GANDY

Développeuse PHP / Drupal

- **Littéraire** avec une licence d'anglais (LLCE)
- **Reconvertie** avec un DUT Métiers du Multimédia et de l'Internet (MMI), deuxième année en alternance
- **Drupaliste** et en plus c'est par choix ! Secrétaire de l'association Drupal France et Francophonie
- **Télétravailleuse**
l'équipe à Bordeaux,
Marine à Grenoble !
- **Multipass...ion**
le mardi c'est jeu de rôle,
le mercredi c'est répète...
il n'y a pas que le PHP dans ma vie :)



ekino.

Je travaille chez ekino.

The logo for 'ekino.' is displayed in a large, white, lowercase sans-serif font. The letters are bold and clean, with a period at the end. The logo is centered on a solid blue background. In the background, there is a repeating pattern of the word 'ekino.' in a lighter blue, semi-transparent font, creating a textured effect.

ekino.

Je travaille chez ekino.

Je sais pas si vous aviez
remarqué.

ekino.

Je travaille chez ekino.

Je sais pas si vous aviez
remarqué.

Nan parce que j'avais mis
un polo et tout.

Au fait...

Au fait... on

recrute

**Au fait... on
recrute**

**Vous l'aviez pas vu
venir celle-là hein ?**

<https://www.ekino.fr/carriere/>

Pourquoi ce sujet, sinon ?

Pourquoi ce sujet, sinon ?

Parce que je suis trop mauvaise en technique pour proposer autre chose !

Pourquoi ce sujet, sinon ?

Parce que je suis trop mauvaise en technique pour proposer autre chose !

**(je dis sûrement ça parce que je souffre
du syndrome de l'imposteur)**

Pourquoi ce sujet, sinon ?

Parce que je suis trop mauvaise en technique pour proposer autre chose !

**(je dis sûrement ça parce que je souffre
du syndrome de l'imposteur)**

(hihi)

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

- J'ai changé de boîte en début d'année

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

- J'ai changé de boîte en début d'année
- Mes collègues sont super balèzes

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

- J'ai changé de boîte en début d'année
- Mes collègues sont super balèzes
- Je ne suis pas super balèze

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

- J'ai changé de boîte en début d'année
- Mes collègues sont super balèzes
- Je ne suis pas super balèze
- Aïe.

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

- J'ai changé de boîte en début d'année
- Mes collègues sont super balèzes
- Je ne suis pas super balèze
- Aïe.

2. J'utilise plusieurs leviers dont je n'entends pas souvent parler

Pourquoi ce sujet, sérieusement cette fois ?

1. Je suis en plein dedans (oui là tout de suite)

- J'ai changé de boîte en début d'année
- Mes collègues sont super balèzes
- Je ne suis pas super balèze
- Aïe.

2. J'utilise plusieurs leviers dont je n'entends pas souvent parler

Donc je partage, parce que je suis sympa.

Un peu d'histoire et de contexte

Ça sort d'où, ton truc ?

On en dit quoi, aujourd'hui ?

C'est plutôt courant dans nos
métiers, non ?

02.

Tout commence en 1978

Avec ces deux psychologues :

Dr Pauline Rose CLANCE



Dr Suzanne IMES

The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention

Pauline Rose Clance & Suzanne Imes

Au début, elles pensaient que ça ne concernait que les femmes

**The Imposter Phenomenon in High Achieving Women:
Dynamics and Therapeutic Intervention**

Pauline Rose Clance & Suzanne Imes

Au début, elles pensaient que ça ne concernait que les femmes

**The Imposter Phenomenon in High Achieving Women:
Dynamics and Therapeutic Intervention**

Pauline Rose Clance & Suzanne Imes

Mais depuis ce premier article, la recherche a bien avancé.

**On estime que
ça concerne**

70%

de l'humanité



Lui, c'est Dave Gahan



Lui, c'est Dave Gahan

Un petit gars qui débute



Lui, c'est Dave Gahan

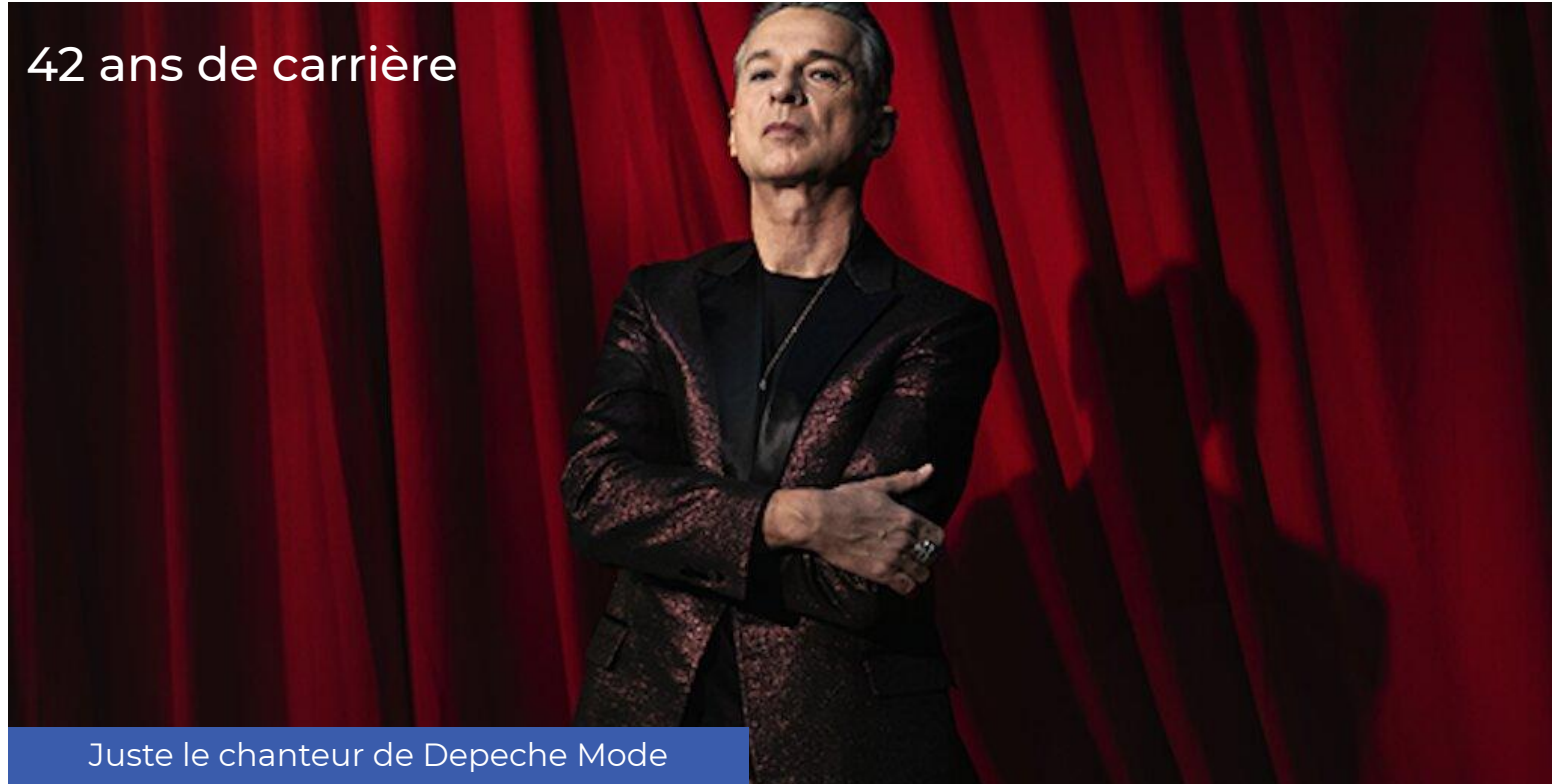
Un petit gars qui débute

42 ans de carrière



Lui, c'est Dave Gahan

Un petit gars qui débute



42 ans de carrière

Juste le chanteur de Depeche Mode

Lui, c'est Dave Gahan

Un petit gars qui débute



42 ans de carrière

No big deal

Juste le chanteur de Depeche Mode

**Il vient d'annoncer
un nouvel album**

Imposter

*Dave Gahan
& Soulsavers*



Impostér

Dave Gahan
& Soulsavers

voilà voilà



Comme quoi...



**C'est quand même plus
courant dans les
métiers du web, non ?**

C'est sûr qu'on n'est pas aidé...

C'est sûr qu'on n'est pas aidé...

**Le domaine de
compétences est très large**

C'est sûr qu'on n'est pas aidé...

**Le domaine de
compétences est très large**



Il est impossible de tout maîtriser

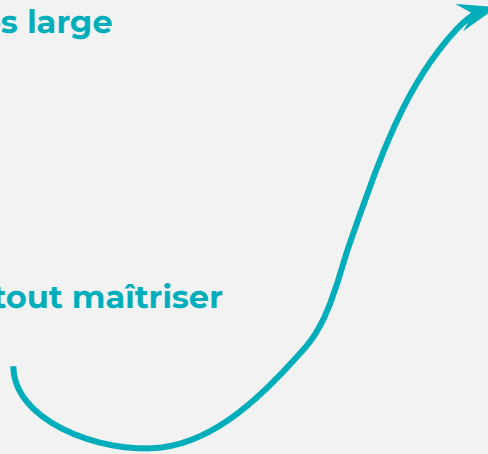
C'est sûr qu'on n'est pas aidé...

**Le domaine de
compétences est très large**



Il est impossible de tout maîtriser

Les technos évoluent vite

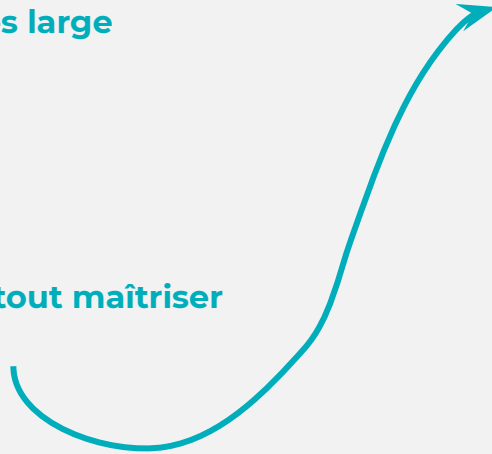


C'est sûr qu'on n'est pas aidé...

**Le domaine de
compétences est très large**



Il est impossible de tout maîtriser



Les technos évoluent vite



On redevient souvent "junior"



WWW.PHDCOMICS.COM

OK mais c'est quoi précisément ?

Une définition

Erreur fondamentale d'attribution

Attention, ce n'est pas...

03.

**On peut le rapprocher de
l'atychiphobie.**

**On peut le rapprocher de
la kakorraphiophobie.**

**On peut le rapprocher de
LA PEUR DE L'ÉCHEC
QUOI !**

Consultons Wikipedia...

Consultons Wikipedia...

“Les personnes atteintes du syndrome de l'imposteur [...] expriment une forme de doute maladif qui consiste essentiellement à **nier la propriété de tout accomplissement personnel**.

Consultons Wikipedia...

“Les personnes atteintes du syndrome de l'imposteur [...] expriment une forme de doute maladif qui consiste essentiellement à **nier la propriété de tout accomplissement personnel**.

Ces personnes **rejetent** donc plus ou moins **systématiquement le mérite** lié à leur travail et **attribuent le succès de leurs entreprises à des éléments qui leur sont extérieurs** (la chance, leurs relations, des circonstances particulières).

Consultons Wikipedia...

“Les personnes atteintes du syndrome de l'imposteur [...] expriment une forme de doute maladif qui consiste essentiellement à **nier la propriété de tout accomplissement personnel**.

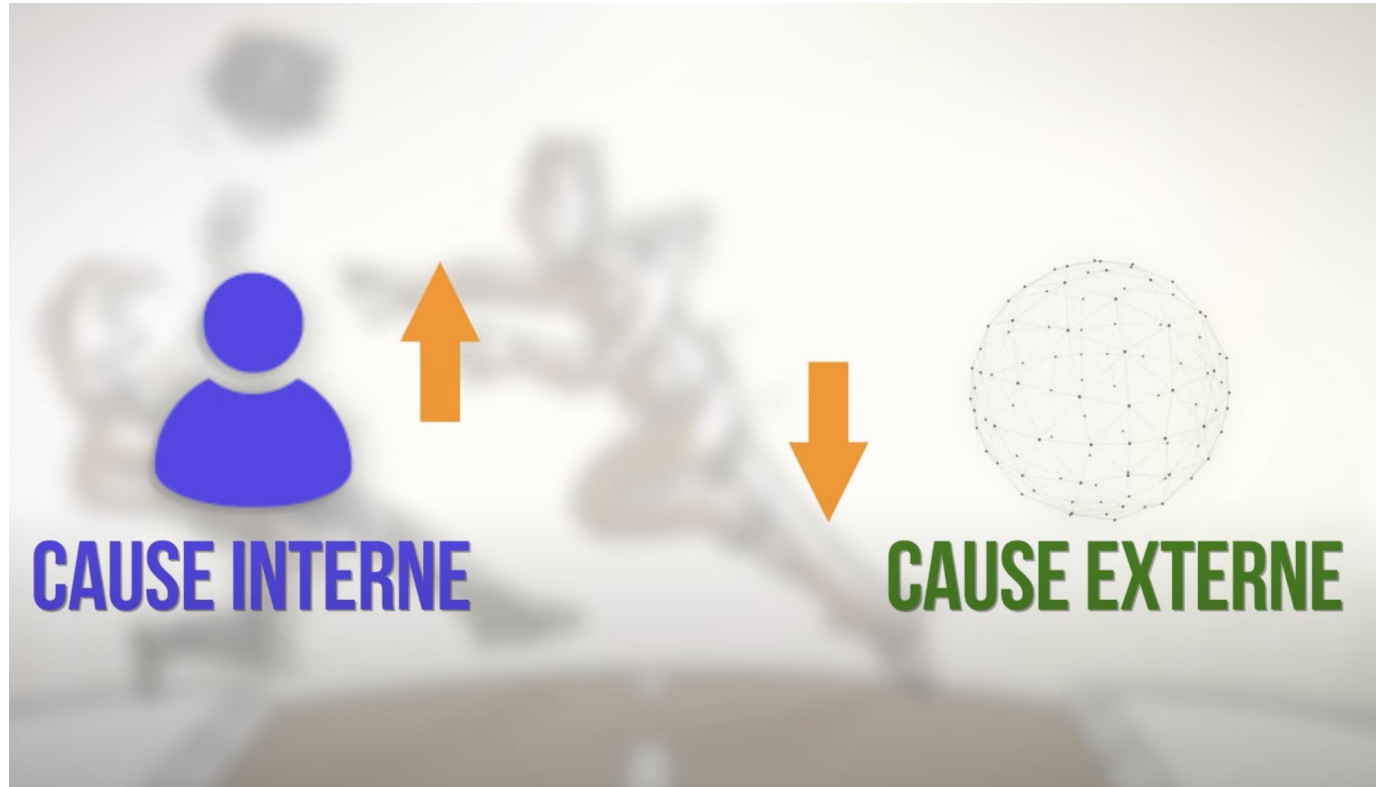
Ces personnes **rejetent** donc plus ou moins **systématiquement le mérite** lié à leur travail et **attribuent le succès de leurs entreprises à des éléments qui leur sont extérieurs** (la chance, leurs relations, des circonstances particulières).

Elles se perçoivent souvent comme des dupeurs-nés qui abusent leurs collègues, leurs amis, leurs supérieurs et **s'attendent à être démasquées d'un jour à l'autre.**”

Avez-vous déjà entendu parler de

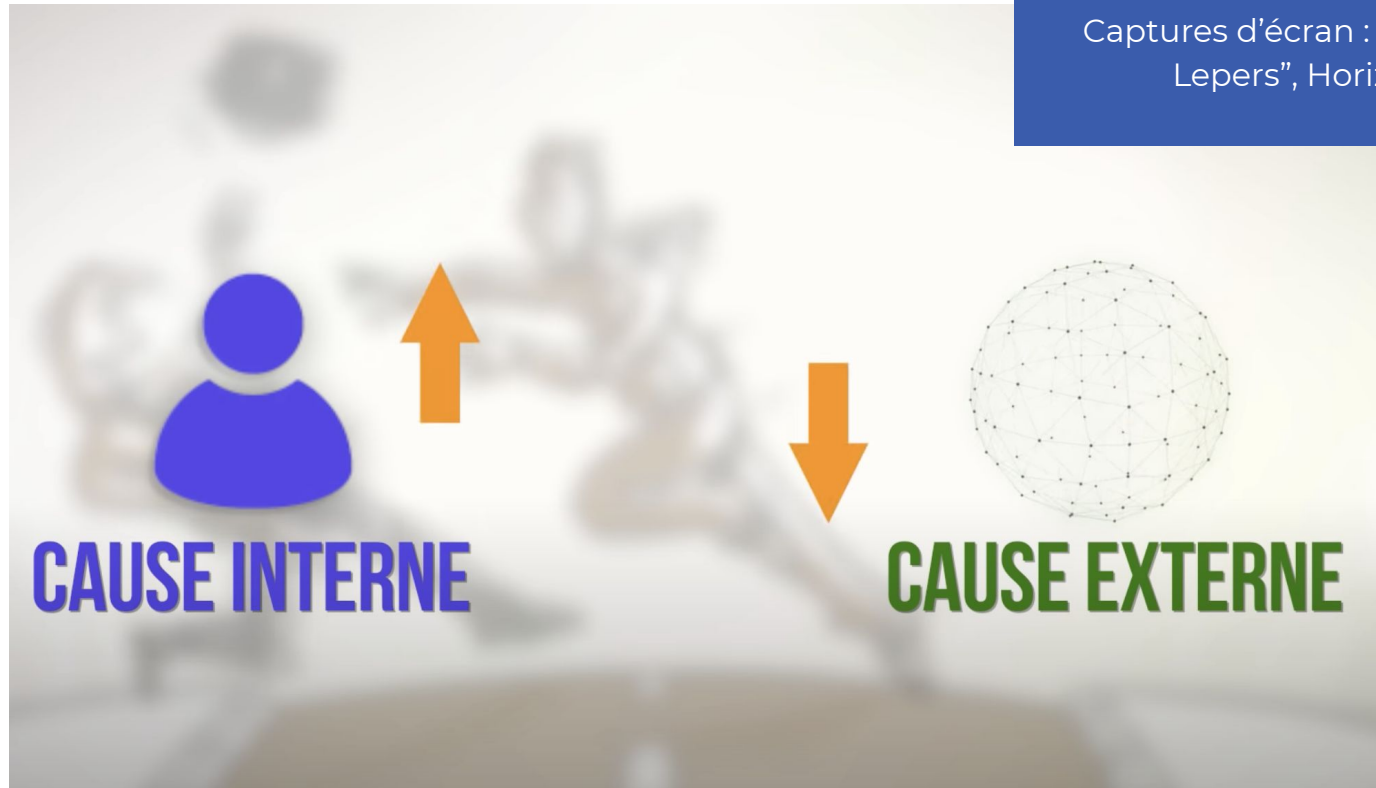
Avez-vous déjà entendu parler de **l'erreur fondamentale d'attribution ?**

Avez-vous déjà entendu parler de **l'erreur fondamentale d'attribution ?**



Avez-vous déjà entendu parler de **l'erreur fondamentale d'attribution ?**

Captures d'écran : "L'effet Julien Lepers", Horizon Gull



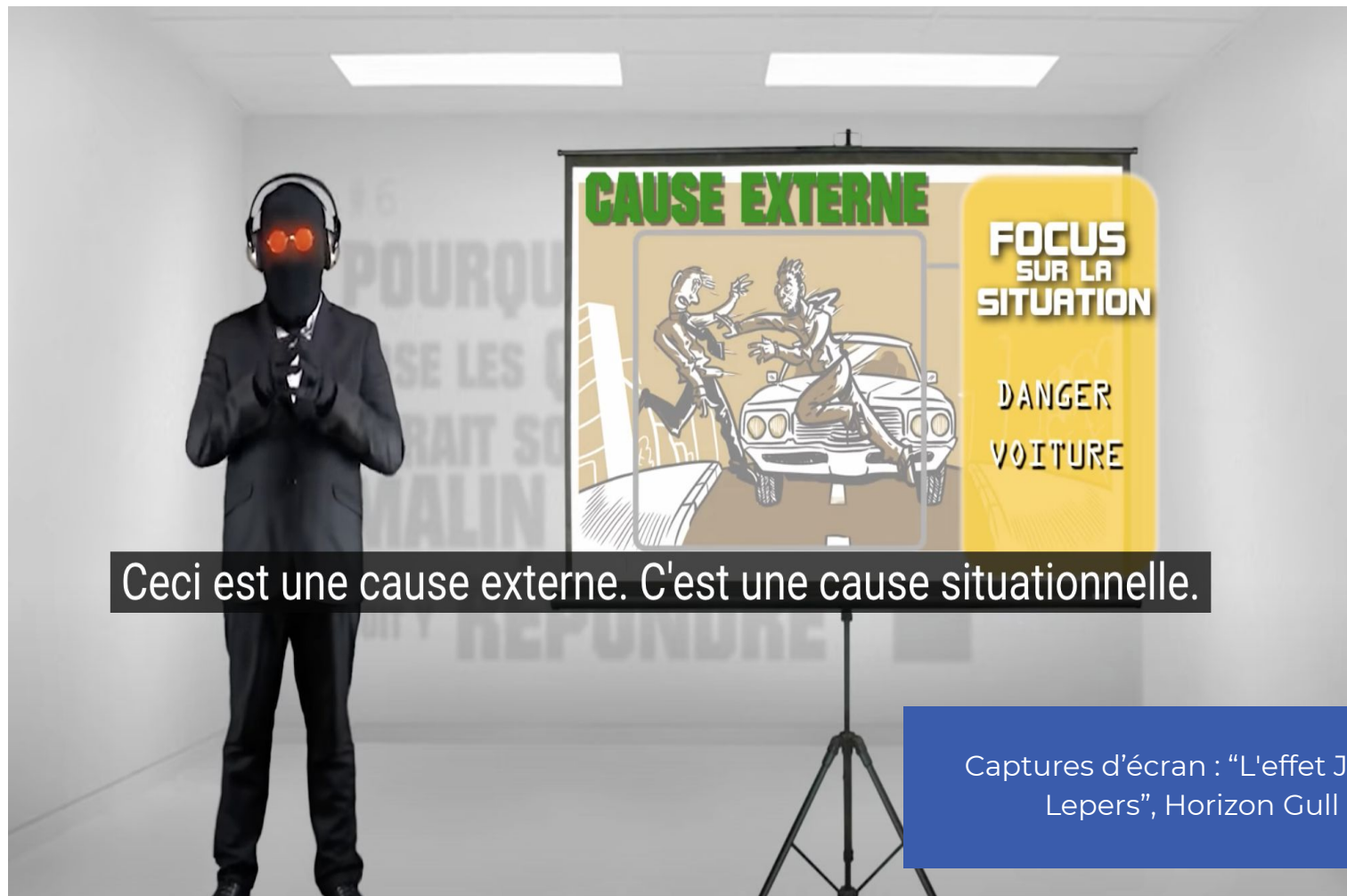
Captures d'écran : "L'effet Julien Lepers", Horizon Gull





Captures d'écran : "L'effet Julien Lepers", Horizon Gull





Captures d'écran : "L'effet Julien Lepers", Horizon Gull

**Attention, il y a une
différence entre
expérience de
l'imposteur et...**

**Attention, il y a une
différence entre
expérience de
l'imposteur et...
un mauvais contexte**

C'est normal

de douter !

**C'est normal
de douter !**

Groupes sous-représentés

**C'est normal
de douter !**

Groupes sous-représentés

Début de carrière

**C'est normal
de douter !**

Groupes sous-représentés

Début de carrière

Reconversion

C'est normal de douter !

Groupes sous-représentés

Début de carrière

Reconversion

Changement d'entreprise

En pratique

C'est moi ou c'est le contexte ?

Sortir de la comparaison / compétition

Travailler sur ses faiblesses

Développer d'autres compétences

Ne pas rester seul-e

Partager

Se faire aider (par des pros)

04.

C'est moi, ou c'est le contexte ?

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?
- **Le sentiment est-il récurrent ?**

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**

- La communication est-elle fluide ?
- Ma fiche de poste est-elle claire ?
- Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?

- **Le sentiment est-il récurrent ?**

- Suis-je sensible à un contexte particulier (nouveau projet, nouvelle techno, sujet sur lequel on ne se sent pas à l'aise ?)

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?
- **Le sentiment est-il récurrent ?**
 - Suis-je sensible à un contexte particulier (nouveau projet, nouvelle techno, sujet sur lequel on ne se sent pas à l'aise ?)
- **Le sentiment est-il lié à des personnes en particulier ?**

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?
- **Le sentiment est-il récurrent ?**
 - Suis-je sensible à un contexte particulier (nouveau projet, nouvelle techno, sujet sur lequel on ne se sent pas à l'aise ?)
- **Le sentiment est-il lié à des personnes en particulier ?**
- **Est-ce que j'ai du feedback ?**

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?
- **Le sentiment est-il récurrent ?**
 - Suis-je sensible à un contexte particulier (nouveau projet, nouvelle techno, sujet sur lequel on ne se sent pas à l'aise ?)
- **Le sentiment est-il lié à des personnes en particulier ?**
- **Est-ce que j'ai du feedback ?**
 - Est-il toujours négatif ?

C'est moi, ou c'est le contexte ?

- **Est-ce que je sais ce qu'on attend de moi ?**
 - La communication est-elle fluide ?
 - Ma fiche de poste est-elle claire ?
 - Mes objectifs sont-ils réalistes et bien établis ?
- **Le sentiment est-il récurrent ?**
 - Suis-je sensible à un contexte particulier (nouveau projet, nouvelle techno, sujet sur lequel on ne se sent pas à l'aise ?)
- **Le sentiment est-il lié à des personnes en particulier ?**
- **Est-ce que j'ai du feedback ?**
 - Est-il toujours négatif ?
 - Est-ce que les compliments sont vécus comme non mérités de manière systématiques ou certaines réussites sont-elles savourées ?

Sortir de la comparaison / de la compétition

Sortir de la comparaison / de la compétition

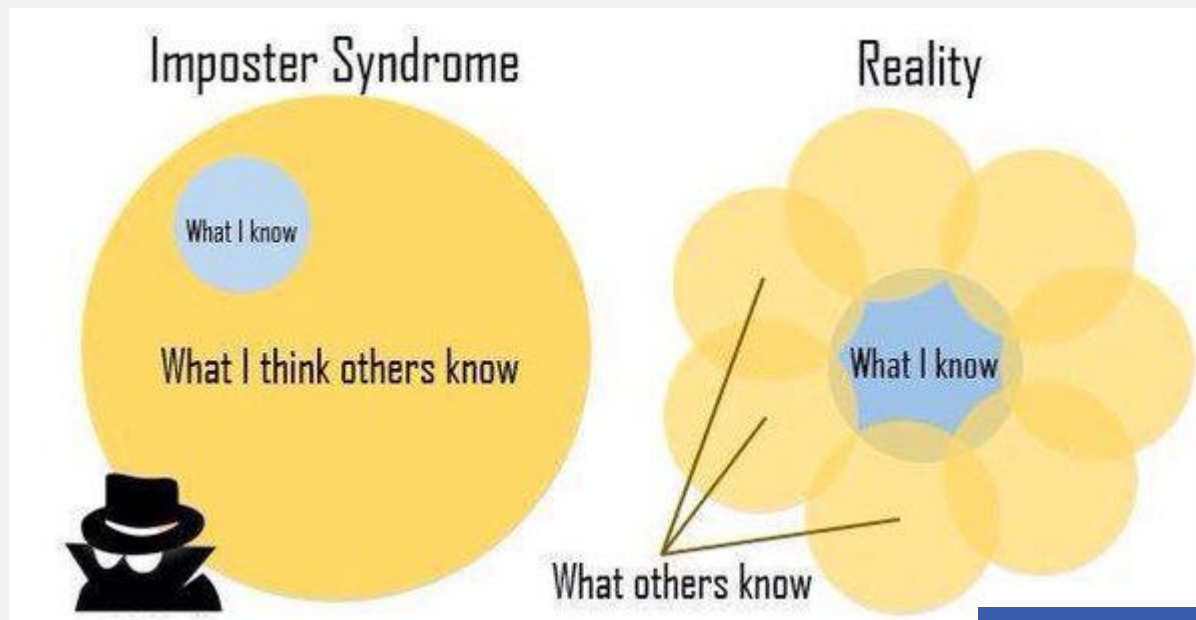


Image issue de "Développeuses #2 : le syndrome de l'imposteur" par Aurélie Vache

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**
 - Les profils, expériences et niveaux de séniorité se complètent

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**
 - Les profils, expériences et niveaux de séniorité se complètent
- **Réaliser que les autres aussi ne maîtrisent pas tout**

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**
 - Les profils, expériences et niveaux de séniorité se complètent
- **Réaliser que les autres aussi ne maîtrisent pas tout**
- **S'intéresser au parcours des autres**

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**
 - Les profils, expériences et niveaux de séniorité se complètent
- **Réaliser que les autres aussi ne maîtrisent pas tout**
- **S'intéresser au parcours des autres**
 - Comment ils sont arrivés là, les challenges rencontrés, les formations suivies, les moments difficiles...

Sortir de la comparaison / de la compétition

- **Les gens connus ne sont pas les seuls avec du talent !**
 - D'ailleurs, être connu n'est pas un gage de qualité
- **On travaille en équipe pour une bonne raison**
 - Les profils, expériences et niveaux de séniorité se complètent
- **Réaliser que les autres aussi ne maîtrisent pas tout**
- **S'intéresser au parcours des autres**
 - Comment ils sont arrivés là, les challenges rencontrés, les formations suivies, les moments difficiles...
 - S'en inspirer pour soi-même (il faut bien commencer quelque part !)

Travailler sur ses faiblesses

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**
 - Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**
 - Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
 - Qu'est-ce que je dois faire souvent ?

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**
 - Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
 - Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
 - Qu'est-ce qu'on attend de moi ?

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**
 - Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
 - Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
 - Qu'est-ce qu'on attend de moi ?
- **Prioriser**

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**

- Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
- Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
- Qu'est-ce qu'on attend de moi ?

- **Prioriser**

- Choisir un sujet à la fois, et se plonger dedans

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**

- Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
- Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
- Qu'est-ce qu'on attend de moi ?

- **Prioriser**

- Choisir un sujet à la fois, et se plonger dedans
- Se disperser, c'est rester en surface

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**

- Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
- Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
- Qu'est-ce qu'on attend de moi ?

- **Prioriser**

- Choisir un sujet à la fois, et se plonger dedans
- Se disperser, c'est rester en surface
- Se spécialiser dans un sujet apporte de la reconnaissance

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**
 - Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
 - Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
 - Qu'est-ce qu'on attend de moi ?
- **Prioriser**
 - Choisir un sujet à la fois, et se plonger dedans
 - Se disperser, c'est rester en surface
 - Se spécialiser dans un sujet apporte de la reconnaissance
- **Découper**

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**

- Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
- Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
- Qu'est-ce qu'on attend de moi ?

- **Prioriser**

- Choisir un sujet à la fois, et se plonger dedans
- Se disperser, c'est rester en surface
- Se spécialiser dans un sujet apporte de la reconnaissance

- **Découper**

- Transformer les montagnes en petites étapes réalistes

Travailler sur ses faiblesses

- **Cibler**
 - Qu'est-ce qui me stresse à chaque fois ?
 - Qu'est-ce que je dois faire souvent ?
 - Qu'est-ce qu'on attend de moi ?
- **Prioriser**
 - Choisir un sujet à la fois, et se plonger dedans
 - Se disperser, c'est rester en surface
 - Se spécialiser dans un sujet apporte de la reconnaissance
- **Découper**
 - Transformer les montagnes en petites étapes réalistes
- **Traquer ses progrès :)**

Développer d'autres compétences

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...
 - Avantage : ça étoffe le CV !

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...
 - Avantage : ça étoffe le CV !
- **Ou... quelque chose de complètement différent !**

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...
 - Avantage : ça étoffe le CV !
- **Ou... quelque chose de complètement différent !**
 - Poterie, jardinage, tricot... les activités manuelles, ça fait du bien

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...
 - Avantage : ça étoffe le CV !
- **Ou... quelque chose de complètement différent !**
 - Poterie, jardinage, tricot... les activités manuelles, ça fait du bien
 - On coupe du travail, on s'aère l'esprit

Développer d'autres compétences

- **Objectif : se voir progresser**
- **Aller vers des compétences liées à son métier**
 - Agilité, communication non violente, langues, devops, qualité web, ally...
 - Avantage : ça étoffe le CV !
- **Ou... quelque chose de complètement différent !**
 - Poterie, jardinage, tricot... les activités manuelles, ça fait du bien
 - On coupe du travail, on s'aère l'esprit
 - On sort de son stress car on le fait pour soi, sans enjeux

Ne pas rester seul-e

Ne pas rester seul-e

- Mobiliser son équipe

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**
 - Demander du feedback régulier !

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**
 - Demander du feedback régulier !
 - Suivre ses objectifs

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**
 - Demander du feedback régulier !
 - Suivre ses objectifs
- **Trouver sa communauté**

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**
 - Demander du feedback régulier !
 - Suivre ses objectifs
- **Trouver sa communauté**
 - Pour moi c'est Duchess France, un réseau de femmes techniciennes au top

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**

- Demander du feedback régulier !
- Suivre ses objectifs

- **Trouver sa communauté**

- Pour moi c'est Duchess France, un réseau de femmes techniciennes au top
- Parce que c'est plus facile quand il n'y a autant pas d'enjeu

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**

- Demander du feedback régulier !
- Suivre ses objectifs

- **Trouver sa communauté**

- Pour moi c'est Duchess France, un réseau de femmes techniciennes au top
- Parce que c'est plus facile quand il n'y a autant pas d'enjeu
- Parce qu'on a des expériences similaires

Ne pas rester seul-e

- **Mobiliser son équipe**
 - Demander du feedback régulier !
 - Suivre ses objectifs
- **Trouver sa communauté**
 - Pour moi c'est Duchess France, un réseau de femmes techniciennes au top
 - Parce que c'est plus facile quand il n'y a autant pas d'enjeu
 - Parce qu'on a des expériences similaires
- **Sentir qu'on est quelqu'un avec qui les autres aiment travailler, ça booste le sentiment d'appartenance !**

Partager

Partager

- **Faire progresser les autres !**

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s
 - Pair programming

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s
 - Pair programming
 - Partage de veille

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s
 - Pair programming
 - Partage de veille
 - Interventions en école

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s
 - Pair programming
 - Partage de veille
 - Interventions en école
- **Donner des confs, écrire des articles**

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s
 - Pair programming
 - Partage de veille
 - Interventions en école
- **Donner des confs, écrire des articles**
 - Se saisir d'un sujet, le travailler en profondeur ou sous d'autres angles

Partager

- **Faire progresser les autres !**
 - Accompagnement de juniors / stagiaires / alternant-e-s
 - Pair programming
 - Partage de veille
 - Interventions en école
- **Donner des confs, écrire des articles**
 - Se saisir d'un sujet, le travailler en profondeur ou sous d'autres angles
 - On sait qu'on maîtrise un sujet quand on peut l'expliquer aux autres

Se faire aider (par des pros)

Se faire aider (par des pros)

- **Coaching, mentoring**

Se faire aider (par des pros)

- **Coaching, mentoring**
- **Cours particulier, formations, certifications**

Se faire aider (par des pros)

- **Coaching, mentoring**
- **Cours particulier, formations, certifications**
- **Accompagnement psy**

Savoir que ça existe, tout bêtement

Savoir que ça existe, tout bêtement

- Je suis normal-e, hurra !

Savoir que ça existe, tout bêtement

- Je suis normal-e, hurra !
- Je peux vivre avec :)

**Alors c'est pas une
question, c'est
plutôt une
remarque...**

05.



**Ne soyez pas
timides,
je vous écoute.**

ekino.

Source ???

06.

Aux origines

- Wikipedia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_de_l%27imposteur
- Compilation des recherches sur le phénomène de l'imposteur, Dr Pauline Rose Clance
https://www.paulineroseclance.com/impostor_phenomenon.html
- Test du syndrome de l'imposteur (Échelle de Clance)
<https://test.syndromeimposteur.fr/>
- 'The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention', Pauline Rose Clance & Suzanne Imes
https://www.paulineroseclance.com/pdf/ip_high_achieving_women.pdf

Articles

- “Développeuses #2 : le syndrome de l'imposteur”, Aurélie Vache :
<https://oclock.io/blog/1054/syndrome-de-limposteur>
- ‘Why Learning to Code is So Damn Hard’ :
<https://www.thinkful.com/blog/why-learning-to-code-is-so-damn-hard/>
- “Le syndrome de l'imposteur chez les développeurs” :
<https://alexsoyes.com/syndrome-imposteur-developpeur/>
- ‘Moving forward the impostor syndrome’ :
<https://dev.to/aurelievache/moving-forward-the-impostor-syndrome-3hlm>
- “Syndrome de l'imposteur et d'incompétence” :
<https://www.h2proq.com/2021/03/25/syndrome-de-limposteur-et-dincompe-tence/>
- ‘The Dangers of Feeling Like a Fake’ :
<https://hbr.org/2005/09/the-dangers-of-feeling-like-a-fake>
- ‘How to Overcome Imposter Syndrome: 14 Tests & Worksheets’ :
<https://positivepsychology.com/imposter-syndrome-tests-worksheets/>
- “Le syndrome de l'imposteur en motion design” :
<http://www.demi-brume.com/2015/09/15/le-syndrome-de-limposteur-en-motion-design/>

Vidéos

- 'What is imposter syndrome and how can you combat it?', Elizabeth Cox : <https://www.youtube.com/watch?v=ZQUxL4Jm1Lo>
- 'How you can use impostor syndrome to your benefit', Mike Cannon-Brookes (Atlassian) : <https://youtu.be/ZkwqZfvbdFw>
- "L'effet Julien Lepers", Horizon Gull : <https://www.youtube.com/watch?v=mrXtwcGkrol>
- "Pourquoi les américains nous paraissent-ils idiots ?", Horizon Gull : <https://www.youtube.com/watch?v=lc3xHn1E8EE>

Divers

- Dave Gahan dans le Rolling Stone magazine
<https://boutique.rollingstone.fr/common/product-article/139>
- On dit imposteuse ou imposterice ?
 - <https://fr.wiktionary.org/wiki/imposteuse>
 - <https://fr.wiktionary.org/wiki/imposterice#fr>
 - <https://www.laculturegenerale.com/imposteur-feminin-imposteuse-imposterice/>
- PhD Comics <https://phdcomics.com/comics/archive.php?comid=2042>
- La peur de l'échec : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Atychiphobie>