

PAR DANNY BOIVIN - NARCOMED

MON GHOST EST-IL UN IMPOSTEUR ?

PRÉSENTATION



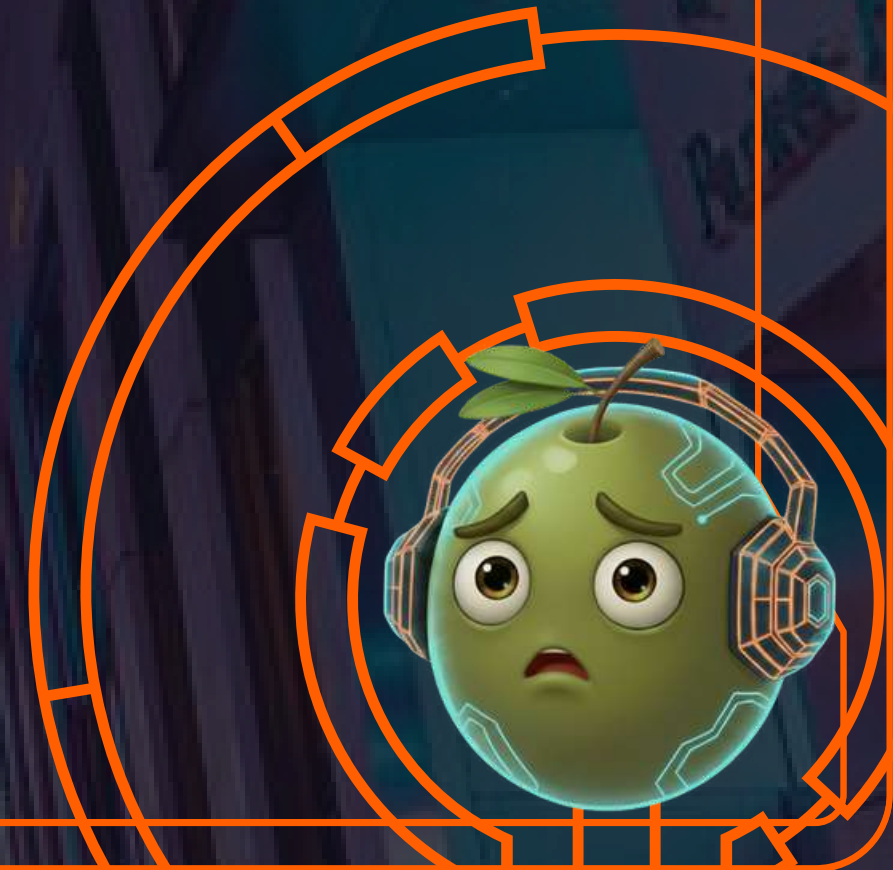
13 ans dans les TI (sysadmin et cybersécurité)

Amateur de RPG

Ancien drummer Punk Rock & Ska-Punk

Adorateur d'olives

Parcours parfois difficile !



AU MENU

01

L'introduction - Vous aussi ?

02

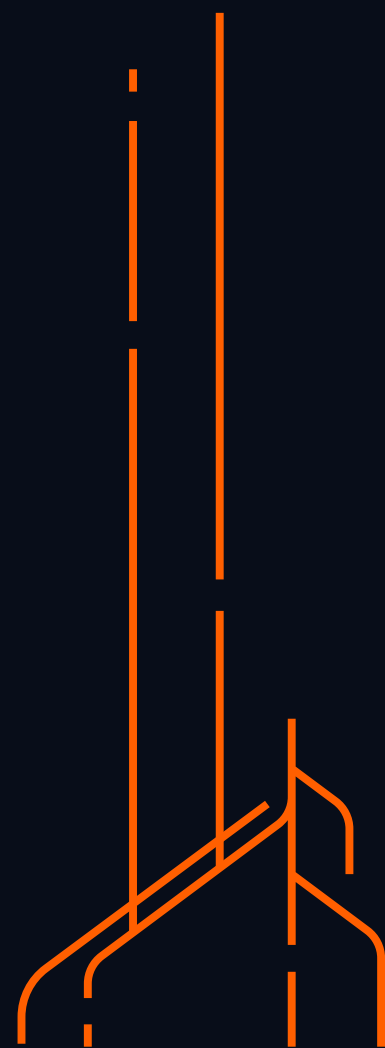
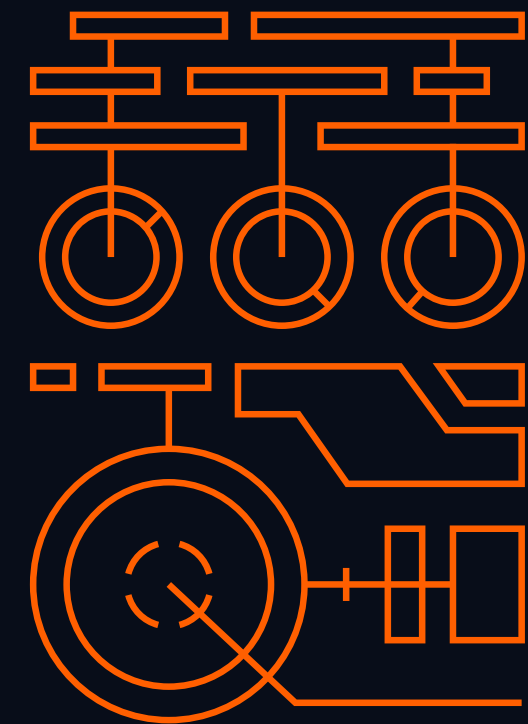
C'est quoi ce syndrome ?

03

Le domaine de la technologie : Un terreau fertile pour "l'imposteur".

04

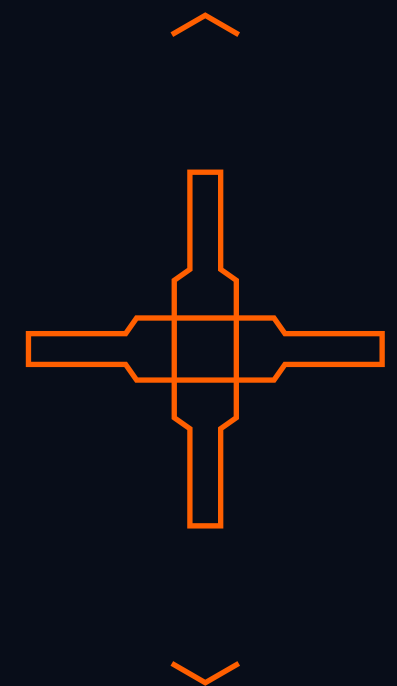
Ma boîte à outils: Stratégies concrètes



DISCLAIMER

— —

JE NE SUIS PAS UN
COACH DE VIE ! NI UN
PSY



Introduction

VOUS AUSSI ?



« Je n'ai pas les compétences pour ce poste. »

« J'ai eu de la chance, c'est tout. »

« Tout le monde finira par se rendre compte que je ne sais pas vraiment ce que je fais. »

« Je ne comprends pas pourquoi on m'a choisi, il y avait sûrement mieux. »

« Mes collègues sont tous plus compétents. »

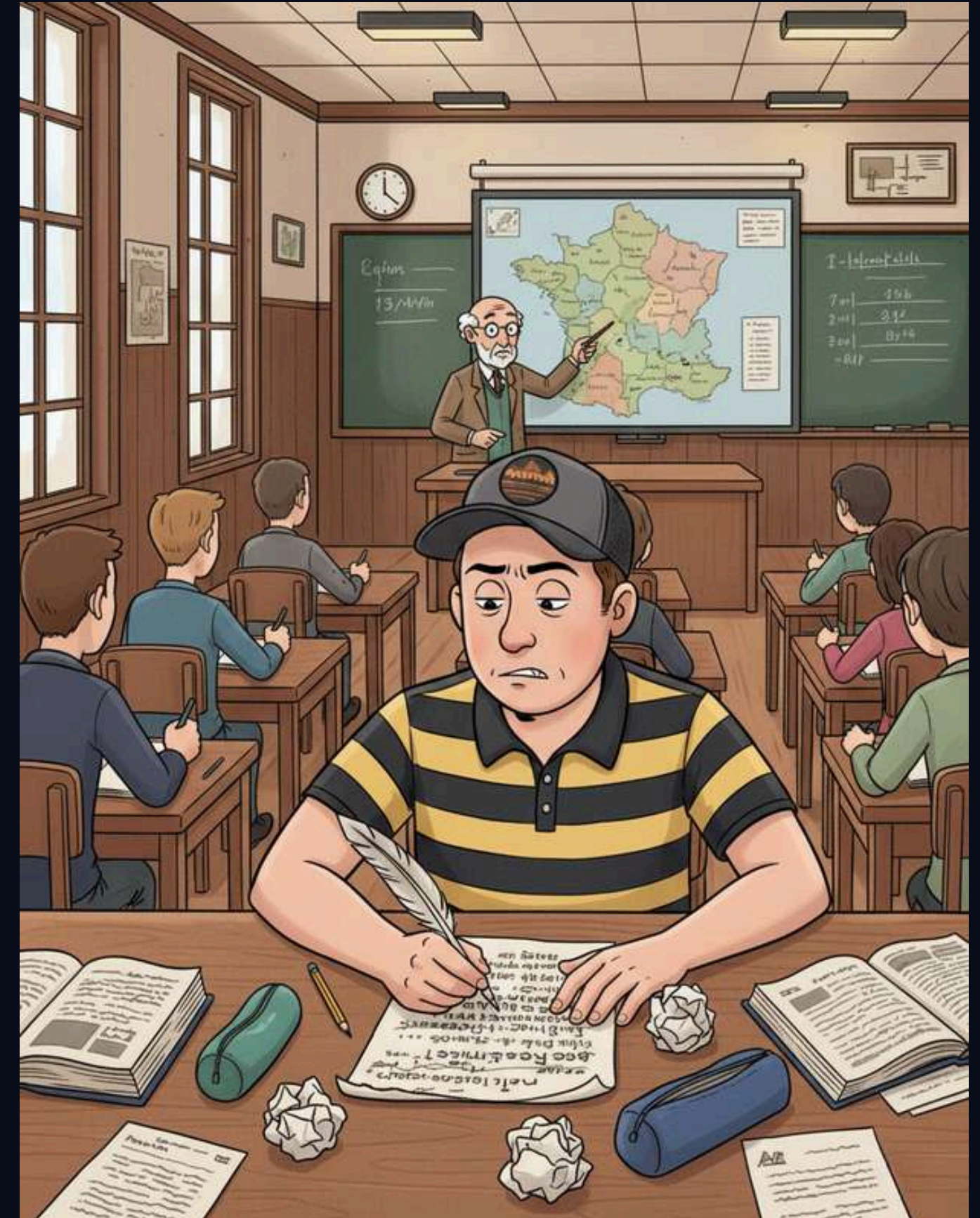
« Je vais finir par décevoir tout le monde. »

« Je dois travailler deux fois plus pour être légitime. »

« Je ne serai jamais aussi bon(ne) que... »

« On surestime mes capacités. »

MES ÉCHECS



IL NEVA PAS Y ARRIVER



QUELQUES *Statistiques*

83 % des répondants ont déjà ressenti le syndrome de l'imposteur.

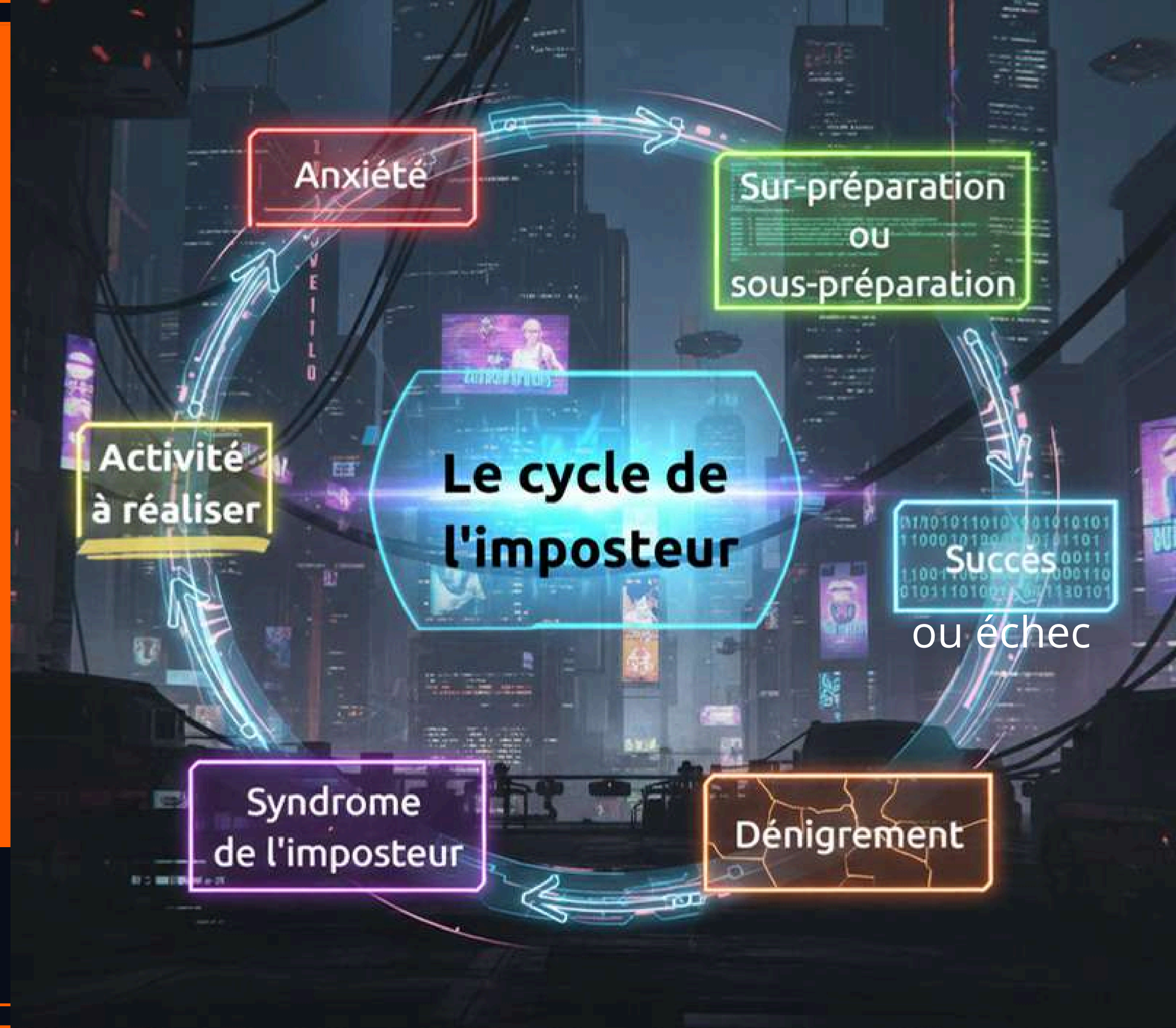
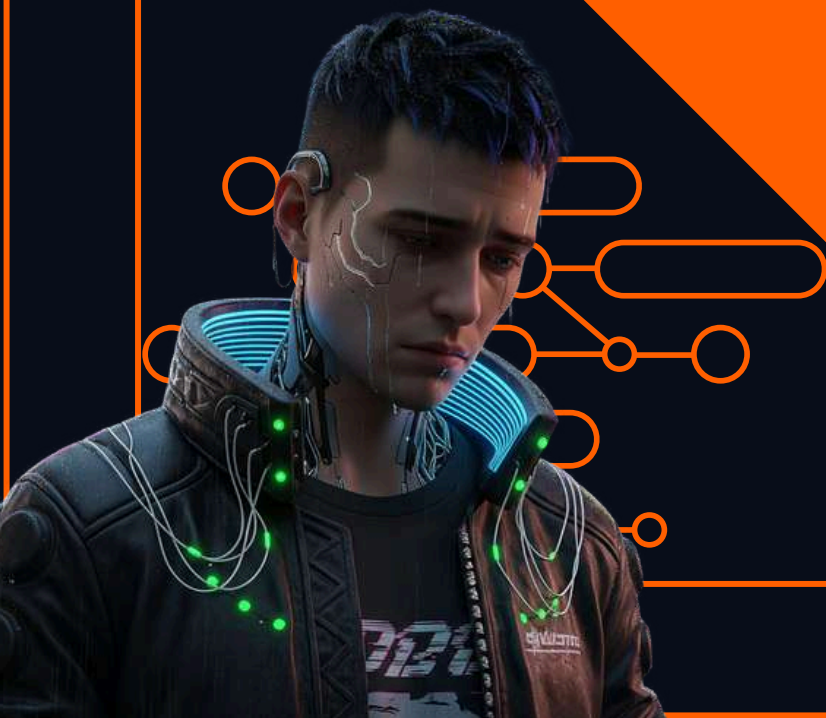
30 % des répondants ressentent le syndrome de l'imposteur "quelques fois par semaine

Le profil le plus courant est "Le/La Perfectionniste" (30 %).

52 % ont 11 ans ou plus d'expérience dans le domaine de la technologie.

65 % des gens n'en ont jamais parlé à quelqu'un de leur milieu professionnel

C'EST QUOI CE SYNDROME ?



LES 5 TYPES

LE PERFECTIONNISTE

"Je dois être parfait"

Caractéristiques principales:

- » Se concentre sur le "comment" les choses sont faites
- » Une seule erreur = échec complet
- » Micromanage et a de la difficulté à déléguer
- » Se fixe des standards impossibles



L'EXPERT

"Je devrais tout savoir"

Caractéristiques principales:

- » Se concentre sur "quoi" et "combien" on connaît
- » Peur d'être exposé comme manquant d'expérience
- » N'applique que s'il rencontre 100% des critères
- » Recherche constamment plus de certifications



LE SOLISTE

"Je dois y arriver seul"

Caractéristiques principales:

- » Se concentre sur "qui" accomplit la tâche
- » Demander de l'aide = signe d'échec
- » Croit que la compétence est uniquement individuelle
- » Difficulté à prendre le crédit si d'autres ont aidé



LE GÉNIE NATUREL

"Je devrais réussir du premier coup"

Caractéristiques principales:

- » Juge la compétence sur la facilité et la vitesse
- » Si ça demande des efforts = échec personnel
- » Évite les défis où il ne sera pas naturellement bon
- » Habitué à exceller sans effort



LE SURHOMME

"Je dois exceller partout"

Caractéristiques principales:

- » Mesure la compétence au nombre de rôles maîtrisés
- » Doit être parfait dans TOUS les aspects de la vie
- » Difficile de dire "non", toujours "occupé"
- » Échec dans UN domaine = échec total



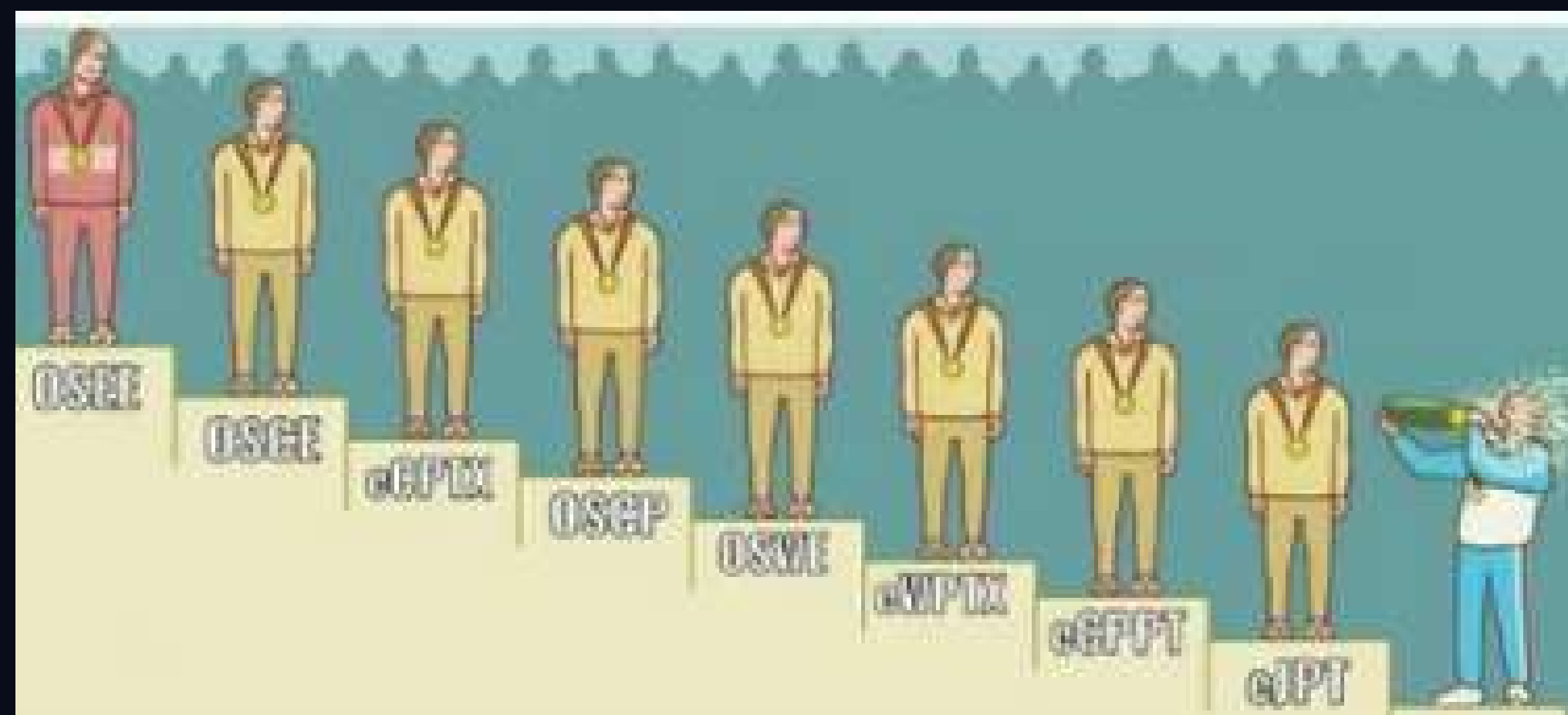
SELON LA DR.
VALERIE
YOUNG

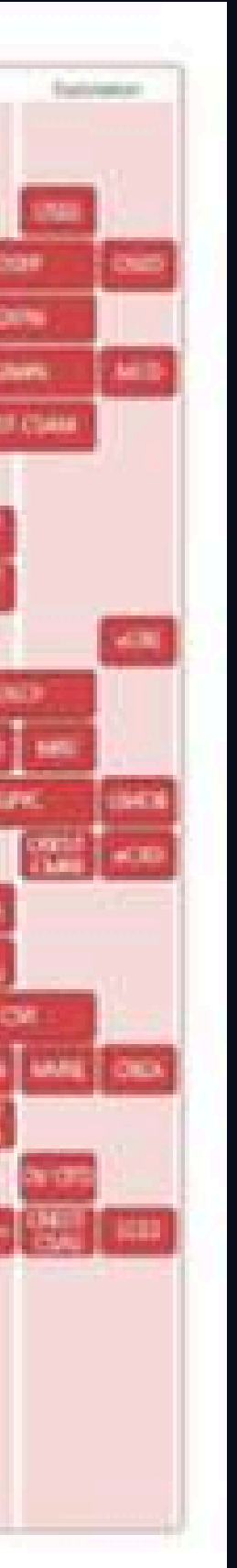
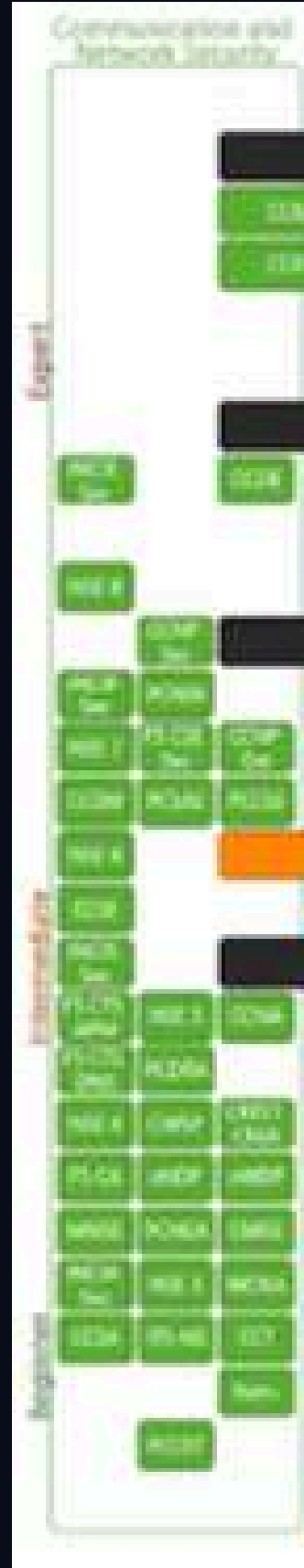


LE DOMAINE DE LA TECHNOLOGIE

UN TERREAU FERTILE POUR "L'IMPOSTEUR"

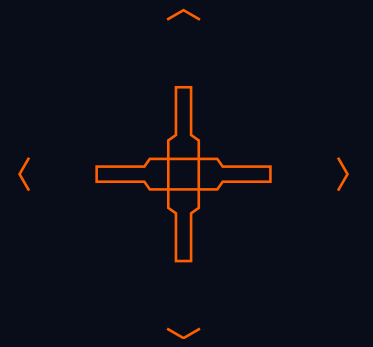
- L'évolution technologique constante, oui mais ...
- Les enjeux élevés de nos responsabilités
- IA par ici IA par là ...
- La culture "Ninja\RockStar, l'égo qui cache l'insécurité





MA BOÎTE À OUTILS

STRATÉGIES CONCRÈTES



- Ces outils complètent, ne remplacent pas un suivi professionnel si nécessaire
- Ce qui fonctionne pour moi peut ne pas fonctionner pour tous
- L'objectif : vous donner des pistes à expérimenter

STRATÉGIES MENTALES



La reconnaissance des pensées

- La première étape, c'est d'attraper cette petite voix en flagrant délit
- Technique concrète: Le fait vs interprétation
 - Fait: "J'ai réussi cette migration sans incident"
 - Interprétation: "J'ai eu de la chance, n'importe qui aurait pu le faire"

Le recadrage factuel

- Technique de reformulation
 - Au lieu de: C'était facile → "J'ai appliqué mes connaissances efficacement"
 - Au lieu de: Tout le monde sait ça → "J'ai acquis cette expertise au fil du temps"
- Exercice concret: Lister 5 compétences techniques spécifiques qu'on maîtrise

L'apprentissage comme normalité

- Mindset crucial: En technologie, ne pas savoir quelque chose n'est pas un échec
- Le pouvoir du encore: "Je ne maîtrise pas encore Docker"
- Exemple concret: Il y a 3 ans, je ne connaissais rien à la planification stratégique. Aujourd'hui, je suis capable de créer un plan stratégique solide.

Documenter les réussites

- Format pratique du journal des victoires:
 - Lundi: "Résolu l'incident phishing en 30 minutes - j'ai su identifier la source rapidement"
 - Mercredi: "Collègue m'a remercié pour ma formation sur les bonnes pratiques VPN"
- Pourquoi ça fonctionne: Notre cerveau retient mieux le négatif, il faut forcer le positif

OUTILS PRATIQUES



Journal des victoires

- Noter 3 réussites par semaine (même petites)
- Inclure les défis surmontés
- Format : date, situation, action, résultat

Réseau de soutien

- Identifier 3-5 mentors/alliés dans le domaine
- Participer aux communautés
- Partager ouvertement ses difficultés

Feedback régulier

- Demander activement des retours constructifs
- Créer un système de feedback 360°
- Ne pas rejeter automatiquement les compliments

Objectifs réalistes

- Découper les grands projets en étapes
- Célébrer les progrès, pas seulement les résultats
- Mesurer son évolution personnelle, pas la comparaison

DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE



Progression vs perfection

- Focus sur l'amélioration continue
- Accepter les erreurs comme apprentissage
- Mesurer le chemin parcouru

Célébrer les petites victoires

- Reconnaître chaque milestone atteint
- Partager ses succès avec son réseau
- Créer des rituels de célébration

Enseigner aux autres

- Partager ses connaissances (même partielles)
- Mentorat junior ou pairs
- Présenter dans des meetups/conférences

Rejoindre des communautés

- Groupes LinkedIn spécialisés
- Meetups locaux
- Associations\regroupement professionnelles

RESSOURCES



Livres

- The Secret Thoughts of Successful Women" - Dr. Valerie Young - ENG
- The Impostor Phenomenon" - Dr. Pauline Rose Clance -ENG\FR
- Le Syndrome de l'Imposteur" - Dr. Sandi Mann - FR

Communautés

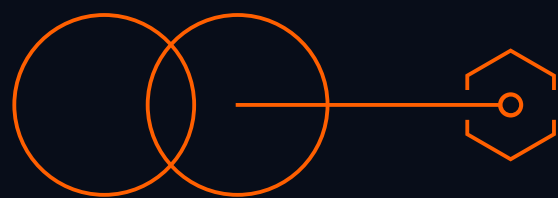
- Hackfest - Québec
- NorthSec - Montréal
- Cybereco

Web (Podcast, youtube, etc)

- La french connection
- Test de Clance - Échelle Scientifique Officielle
- En finir pour de bon avec le syndrome de l'imposteur ! - Christèle Albaret

Sources d'aide locales & Gouvernementales

- Info-Social 811
- Ordre des Psychologues du Québec
- Services Publics de Santé Mentale
- Programme d'aide aux employés (PAE)



APPEL À L'ACTION !



LES OUTILS

POUR LES 30
PROCHAINS
JOURS:
APPLIQUEZ AU
MOINS 3
CONSEILS DE
MA BOÎTE À
OUTILS

S'OUVRIR

D'ICI LA FIN
D'ANNÉE:
PARTAGEZ
VOTRE
EXPÉRIENCE
AVEC AU MOINS
UNE PERSONNE

S'IMPLIQUER

D'ICI
DÉCEMBRE:
MENTOREZ
QUELQU'UN OU
REJOIGNEZ UNE
COMMUNAUTÉ

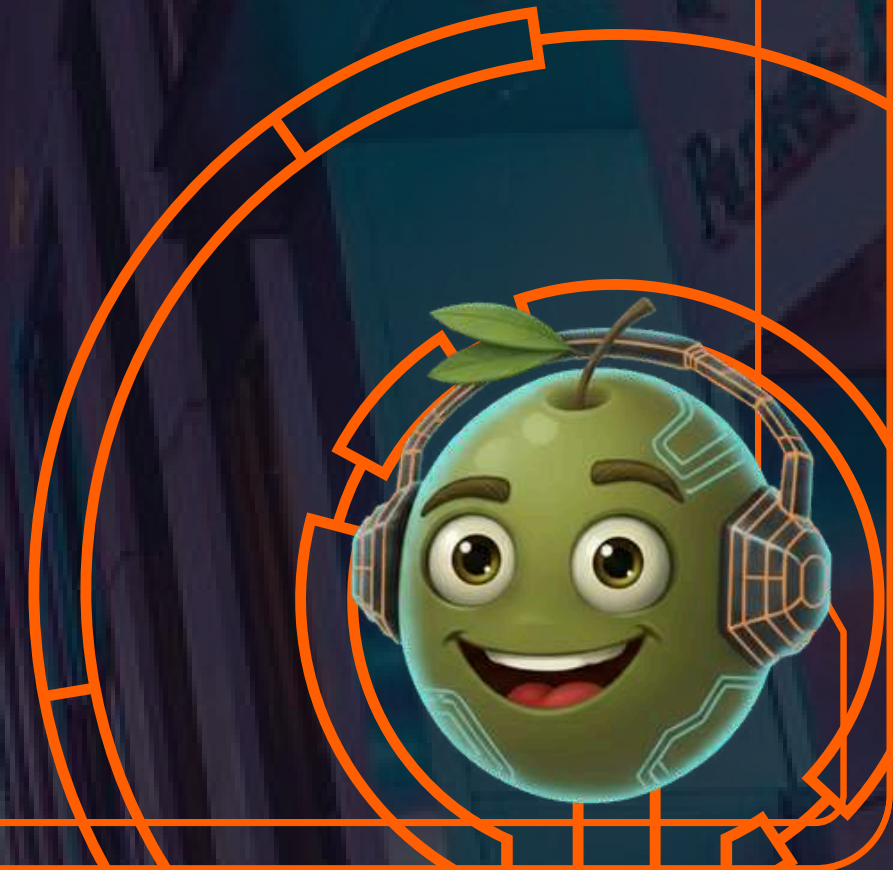
CONCLUSION

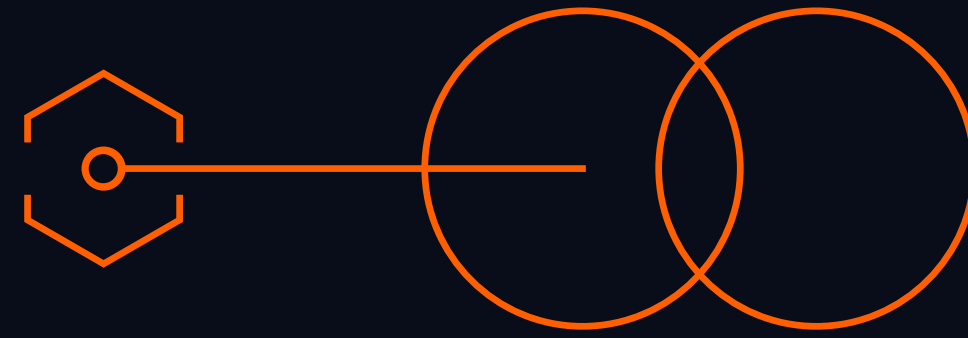
Vous n'êtes pas seuls

C'est normal et surmontable

Votre parcours est valide

L'apprentissage continu est la norme





**LE VRAI IMPOSTEUR, C'EST CELUI QUI
PRÉTEND TOUT SAVOIR.**

**NOUS, ON A JUSTE L'HUMILITÉ DE
RECONNAÎTRE QU'ON APPREND ENCORE.
ET C'EST EXACTEMENT CE DONT CETTE
INDUSTRIE A BESOIN.**



VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE PIRE QUE ...



SAAOCLIC!

MERCI DE VOTRE
ÉCOUTE !

