

# LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

---

Mme BABOURAM Elisa

Psychologue/Psychothérapeute

Cours SHS UPPSITECH ANNEE 2022/2023

# PLAN DU COURS

---

- **PARTIE 1: IDENTIFIER.**
- 1) Définition et critères descriptifs
- 2) Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.
- 3) Symptomatologie du syndrome
- 4) Modalités d'expression du syndrome



# PLAN DU COURS

---

- **PARTIE 2: COMPRENDRE**
- 1) Facteurs déclenchants et étiologiques.
- **PARTIE 3: SURMONTER**
- 1) Apports théoriques.
- 2) Vulnérabilité.
- 3) Conseils.

# Définitions et critères descriptifs

---

- Les bases des manifestations du syndrome de l'imposteur
- D'abord le définir pour l'identifier et le mesurer
- =identification à partir d'éléments de discours et de critères descriptifs
- SYNDROME DE L'IMPOSTEUR: ensemble de symptômes relevant d'un fonctionnement névrosé. VS SYNDROME BIOLOGIQUE
- ➔ Pas d'altération biologique de l'organisme.

# Définitions et critères descriptifs

---

- Image de l'iceberg pour illustrer le syndrome de l'imposteur avec 2 parties:
- => 1 Partie visible : donne une image brillante, compétente, intelligente, qui réussit dans son domaine, épanouie => Semble avoir confiance en elle
- => 1 Face cachée : comme un secret gardé par la personne, sentiment de honte et de culpabilité/ situation actuelle



# Définitions et critères descriptifs

---

- LE PROFIL DE L'IMPOSTEUR:
- Guidé par une recherche d'excellence tout en ne se sentant jamais à la hauteur
- Recherche constante de validation, d'approbation
- Peur de décevoir son entourage
- PLUS GRANDE CRAINTE : Être un jour démasquée par son entourage.

# Définitions et critères descriptifs

---

- Décalage entre l'image donnée de compétence, d'intelligence
  - Et sentiment interne de ressenti d'illégitimité
  - Décalage et incohérence entre l'image donnée à autrui et la perception interne de soi même
- ⇒ Notion de secret ancré, gardé
- ⇒ Conviction de ne pas être à la hauteur malgré indicateurs extérieurs de réussite

# Définitions et critères descriptifs

---

- CONTEXTE HISTORIQUE

- ⇒ Identifié pour la 1ere fois vers 1978 par Suzanne Hance et Pauline Rose Clance
- ⇒ Identifié au sein de leur patientèle essentiellement féminine
- ⇒ Malgré postes à responsabilités, sentiment de ne pas être légitime, pas à la hauteur
- ⇒ Parité dans l'expression du syndrome de l'imposteur.



# Définitions et critères descriptifs

---

- 70% de la population est amenée à douter au moins une fois dans sa vie de sa légitimité (simple doute)
- 20% de la population présente un syndrome de l'imposteur avéré (Etude de CROMWELL en 1989)
- =ressenti fréquent et partagé
- = autant de femmes que d'hommes concernés (pas de la même façon, sur les mêmes objets ni mêmes domaines)

# Définitions et critères descriptifs

---

- Se base sur 3 piliers I.M.P (de harvey en 1981)
- **3 critères indissociables:**
- => I : Impression de tromper son entourage, impression d'être surestimé par autrui, impression d'usurper une identité, de prendre la place de quelqu'un qui mériterait plus cette place, impression de ne pas être légitime et de ne pas être à la hauteur

# Définitions et critères descriptifs.

---

- M : MAUVAISE ATTRIBUTION => Tendance à expliquer sa situation, sa position par des facteurs externes=> Chance, hasard, erreur, gentillesse, réseau
- Apparition d'un sentiment d'illégitimité par M.A qui s'entretient
- Dès qu'une personne a tendance à externaliser ses succès, apparition rapide d'un sentiment d'illégitimité ➔ syndrome de l'imposteur (HARVEY)



# Définitions et critères descriptifs.

---

- P : PEUR d'être démasqué et accusé d'impo, et PEUR de pouvoir compromettre les autres du fait d'une imposture supposée.
- DEF. : Perception négative de soi liée à un sentiment d'illégitimité, malgré ses succès, indices de reconnaissance, réussite , intelligence avec 3 piliers IMP indissociables.

# Définitions et critères descriptifs

---

- **15 critères descriptifs mis en évidence par HOLMES et collaborateurs**

⇒ Présence ou non du syndrome

- 1)Tendance à se décrire comme un imposteur
- 2) Difficultés à accepter les félicitations ou marques de reconnaissance (critère saillant mis en évidence par pauline Rose Clance)
- 3) Croire qu'on ne mérite pas , qu'on n'a pas droit à des retours +

# Définitions et critères descriptifs

---

- 4) Déçu constamment de ses réalisations/ perfectionnisme élevé => pense qu'elle aurait pu mieux faire ou plus
- 5) Craint que les autres découvrent un jour son manque de connaissances, d'intelligence, de compétence => Peur d'être démasqué.
- 6) Peur de l'échec => preuve d'imposture.
- 7) Peur de ne pas pouvoir reproduire un succès déjà réalisé. => pas de dev. De confiance en soi et de sentiment d'efficacité (erreur d'attribution)



# Définition et critères descriptifs

---

- 8) J'ai le sentiment de ne pas être la même personne en privé et en public (profond sentiment d'inauthenticité, impression de jouer un rôle car besoin de porter un masque)
- 9) Je tends à réussir, même si je crains l'échec, avant même d'essayer => pessimisme défensif, conviction de ne pas pouvoir réussir alors qu'on réussit
- 10) Crainte de ne pas correspondre/ répondre aux attentes que les autres ont envers moi ou mes propres attentes. (car attentes élevées qui alimentent le sentiment de ne pas être capable/légitime)

# Définitions et critères descriptifs.

---

- 11) Je me sens moins capable que les autres malgré des signes évidents prouvant le contraire. => comparaison sociale/ Etudes USA : comparaison avec des personnes plus intelligentes et inaccessibles, se comparer avec des personnes peu capables et s'estime au même niveau
- 12) Je tends à attribuer mes succès à des causes externes. => Voie royale du développement du syndrome.
- 13) je peux croire que des rituels comportementaux sont nécessaires pour assurer une réussite. => parfois rituels mis en place ou stratégie



# Définition et critères descriptifs.

---

- 14) Je peux accepter des postes à des niveaux moins stimulants ou moins représentatifs de mes capacités. => barrière à l'expression de son potentiel/ frein à l'évolution pro
  - 15) Je suis incapable d'internaliser mes succès. ➔ Il y a des éléments qui tendent à dire que capable mais donne des raisons externes pour montrer que pas capable
- ⇒ Questionnaire de HOLMES et al, 1983, au moins 5 critères pour hypothèse Syndrome de l'imposteur .



# Définition et critères descriptifs.

---

- CE QUE CE N'EST PAS :
- = Une maladie
- =Une pathologie
- C'est une barrière à l'expression de son véritable potentiel, mésestimation de ses capacités.
- Possibilité de mesurer son intensité.
- Pas d'éléments pour parler de psychopathologie

# Définition et critères descriptifs

---

- PEUT ÊTRE CONFONDU AVEC :
- =Perfectionnisme élevé
- = Faible estime de soi et/ou confiance en soi.
- =Manifestations anxieuses
- =Symptomatologie dépressive
- = Burn out

# Définition et critères descriptifs

---

- Forte corrélation à ces différentes comorbidités.
- On peut retrouver tous ces éléments mais ils ne sont pas suffisants pour parler de S.I.
- Perception d'autrui vis-à-vis de la personnes VS perception négative de soi
- Sentiment d'illégitimité malgré éléments de succès.
- Doute légitime mais pour remise en question d'éléments factuels et pas de soi.



# Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- COMMENT MESURER L'INTENSITE DU S.I
- ➔ 3 façons :
- 1° : **Le positionnement intuitif**: « Entre 0 et 10 à quel point se sent-il concerné par les sentiments d'imposture? »
- 2°: **Le positionnement indicé**: Questionnaire en 5 items de Valérie Young.

# Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- LE QUESTIONNAIRE DE VALERIE YOUNG:
  - - Attribuez-vous votre succès, votre situation à la chance ou à une erreur ?
  - - Pensez vous que si vous réussissez, tout le monde peut en faire autant ?
  - - Avez-vous tendance à vous sentir dévalorisé(e) par les critiques ?
  - - Estimez-vous que vous dupez les autres quand vous réussissez ?
  - - Craignez-vous que votre entourage découvre que vous n'êtes pas à votre place ?
- OUI= 2 points, NON= 0point, Peut-être= 1 point.

# Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- Echelle de CLANCE , questionnaire en 20 items
- Passation 10 minutes
- Se positionner sur une échelle de 1 à 5
- = Pas du tout concerné => Tout le temps concerné
- 1= Pas du tout
- 2 =Rarement
- 3= Parfois
- 4= Souvent
- 5= Tout le temps



# Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- 1) J'ai déjà réussi un test ou une tâche même si j'avais peur de ne pas la réussir avant de la commencer
- 2) Je peux donner l'impression que je suis plus compétent(e) que je ne le suis réellement.
- 3) J'évite si possible les évaluations et j'ai peur que les autres m'évaluent.
- 4) Quand les gens me font un compliment sur quelque chose que j'ai réalisé, j'ai peur de ne pas être capable d'être à la hauteur de leurs attentes à l'avenir.

## Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- 5) Je pense que j'ai obtenu ma position actuelle, ou que j'ai réussi parce qu'il m'est arrivé d'être au bon moment au bon endroit, ou parce que je connaissais les bonnes personnes.
- 6) J'ai peur que les personnes qui me sont importantes puissent découvrir que je ne suis pas aussi capable qu'ils ne pensent.
- 7) J'ai tendance à me rappeler les fois où je n'ai pas fait de mon mieux plutôt que des moments où j'ai fait de mon mieux.
- 8) Je réalise peu souvent un projet ou une tâche aussi bien que je voudrais le faire.

## Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- 9) J'estime ou je crois que mon succès dans ma vie ou dans mon travail est dû à une erreur.
- 10) Il est difficile pour moi d'accepter des compliments ou des éloges sur mon intelligence ou ma réussite.
- 11) J'estime que mon succès est dû à la chance.
- 12) Je suis déçu(e) de ce que j'ai pu réaliser jusqu'ici et j'estime que je devrais réaliser beaucoup plus.



## Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

13) J'ai peur que les autres découvrent mon véritable manque de connaissances ou mon manque d'intelligence

14) J'ai peur d'échouer à une nouvelle tâche même si je réussis généralement ce que j'entreprends.

15) Quand j'ai réussi à une tâche et qu'on a reconnu mon succès, j'ai des doutes quand à mes capacités de pouvoir réussir à nouveau.

16) Si je reçois beaucoup d'éloges ou de reconnaissances pour quelque que j'ai réalisé, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.

## Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

17) Je compare mon intelligence à ceux qui m'entourent et je me dis qu'ils sont peut être plus intelligents que moi.

18) Je m'inquiète de ne pas réussir à un projet ou à un examen , bien que mon entourage ait une confiance absolue en ma réussite.

19) Si je vais recevoir une promotion ou une reconnaissance de quelque sorte, j'hésite à le dire aux autres jusqu'à ce que ce soit un fait accompli.

20) Je me sens mal et découragé(e) si je ne suis pas le meilleur ou au moins remarquable lorsqu'il faut réussir.

# Psychométrie: Positionnement intuitif et positionnement indicé.

---

- Score seuil de 62 échelle de CLANCE = présence syndrome de l'imposteur



# Symptomatologie du syndrome.

---

- Syndrome hétérogène
  - Manifestations variées
  - Connaître les manifestations possibles pour prévenir des rechutes
- ⇒ Le syndrome peut revenir sous une autre forme

# Symptomatologie du syndrome.

---

- **LES SYMPTOMES (M.A.S.C)= 4 catégories de symptômes**
- M= Minimisation
- Minimiser ses réussites, normaliser ses connaissances, insatisfaite de ses réalisations
- A= Appréhension (des échecs)
- Preuve d'incapacité, incompetence, nullité, imposture= risque d'être démasqué

# Symptomatologie du syndrome.

---

- A= Appréhension (des réussites)
  - ⇒ Peur qu'on lui en demande davantage, peur de ne pas pouvoir reproduire ce qu'elle a réussi.
- S= (Besoin d'être) Spécial
- Pour pouvoir justifier le fait qu'ils méritent leur place, assurer leur légitimité, diminuer le risque d'être démasqué, diminuer le risque que les autres se questionnent sur leur légitimité.
- C = Cycle de l'imposteur.



# Symptomatologie du syndrome.

---

- Cycle de l'imposteur. = Cercle vicieux qui alimente les sentiments d'imposture.

- 1) Une activité est proposée.
- 2) Activité à réaliser = anxiété car personne ne se sent pas capable
- 3) De l'anxiété découle 2 méthodes de travail (autosabotage)  
⇒ Procrastination ou sur préparation.

# Symptomatologie du syndrome.

---

- 4) Peu importe la méthode adoptée, le résultat est une réussite.
  - 5) En cas de réussite après procrastination succès perçu comme lié à la chance
  - 6) En cas de réussite suite surpréparation, succès perçu comme le résultat d'un effort important.
- ⇒ Dans les 2 cas le succès n'est pas attribué à des compétences personnelles.

# Symptomatologie du syndrome.

---

7) Dénigrement des résultats obtenus et minimisation des félicitations qu'on vous adresse.

8) Impression d'être surestimé(e) ou de ne pas être à la hauteur

⇒ SENTIMENT DE TROMPER SON ENTOURAGE

9) Manque de confiance pour la prochaine tâche à réaliser.



# Modalités d'expression du syndrome.

---

- Hétérogène au niveau des symptômes (masc)
- Hétérogène au niveau des domaines et des objets des sentiments d'imposture
- S'exprime sur des domaines plus larges que ceux professionnels ou concernant les compétences
- Ex : domaine de la maternité.

# Modalités d'expression du syndrome.

---

- **Domaines concernés :**

- ⇒ Etude/ Carrière
- ⇒ Couple/famille/ Rôle de parent
- ⇒ Amitié
- ⇒ Sport / santé

# Modalités d'expression du syndrome.

---

- **Objets des sentiments d'imposture :**

- ⇒ Compétences/Intelligence
- ⇒ Caractéristiques psychologiques
- ⇒ Habbités sociales
- ⇒ Apparence physique



# Modalités d'expression du syndrome.

---

- Syndrome de l'imposteur = Ressenti d'être illégitime , non méritant, de ne pas être à la hauteur dans sa situation actuelle malgré tous les indices qui montrent le contraire, réussite, compétences, intelligence, reconnaissance, éléments qui ne sont pas pris en compte par la personne, pas intériorisé par la personne pour créer un sentiment de légitimité.

# COMPRENDRE

---

- Pourquoi développe t'on ce syndrome ?
- Apprentissage tout au long de la vie= constitution d'une base de données= sert à nous guider
- Apprentissages émotionnels, cognitifs, comportementaux
- Peuvent être réajustés en fonction des nouvelles expériences

# COMPRENDRE

---

- Apprentissages → Généralisations, catégorisations
- Apprentissages antérieurs pas remis en question à l'âge adulte
- Apprentissages généralisés et transposés à l'âge adulte
- Besoin de sonder l'expérience de vie et environnement familial



# COMPRENDRE

---

- **Différents envt familiaux qui favorisent l'émergence qui appuient certains points :**
- 1) Notion de comparaison, à l'autre à un idéal, à un besoin d'approbation, être aimé en fonctions des idéaux
- 2) Représentation rigide de l'intelligence (performance immédiate) VS flexible (compétences constamment en cours d'acquisition)

# COMPRENDRE

---

- Connaitre les facteurs étiologiques → Possibilité de questionner l'utilité de nos fonctionnements actuels.

# COMPRENDRE

---

- LES ENVIRONNEMENTS FAMILIAUX DANS L'ENFANCE:
- ➔ INTEGRATION DE 4 TYPES DE COMMANDEMENTS :

## 1) TU DOIS REUSSIR.

- L'enfant a été valorisé sur le registre de la performance, de l'intelligence et de l'excellence. A appris qu'il ne pouvait susciter l'intérêt, être accepté, aimé qu'à la condition d'être performant.
- ⇒ Acceptation de soi conditionnelle « Tu auras de la valeur seulement si tu réussis »



# COMPRENDRE

---

## 2) TU ES DIFFERENT

- Capacités , compétences différentes à celles du système familial

⇒ Résultat :différence = négatif= rejet

## 3) JE NE SAIS PAS SI TU ES DOUE.

- Manque de renforcements de ses aptitudes, pas de reconnaissances.
- RESULTATS= comprend que sesaptitudes n'ont pas à être valorisées, qu'elles n'ont pas d'intérêt et même pas considérées comme des capacités, aptitudes.

➔ Difficultés à considérer et à évaluer ses capacités, ses ressources.

# COMPRENDRE

---

## 4) TU SERAS COMPARE

- Environnement qui a tendance à comparer , dans la fratrie. L'enfant est étiqueté et n'arrive pas à se représenter des aptitudes qu'il pourrait avoir dans d'autres domaines.

# COMPRENDRE

---

- Attitudes dysfonctionnelles, croyances irrationnelles.
- TRAVAUX D'ALBERT ELLIS
- Diktats silencieux qui vont nous guider au quotidien, sans qu'on en soit conscient
- Rigides, reflets d'exigences, impactent de façon négatives, notre détresse, notre estime de soi, notre performance.



# COMPRENDRE

---

- Liste des 10 croyances irrationnelles :
- J'ai cette pensée/ attitude car ma règle est :

- ⇒ Je dois être aimé et approuvé (par tout le monde, tout le temps)
- ⇒ Je dois réussir pour avoir de la valeur. (Tout le temps parfaitement)
- ⇒ Les autres doivent être corrects. (Ils sont censés faire comme je le souhaite)
- ⇒ C'est catastrophique et insurmontable. (L'événement est terrible)
- ⇒ Je suis une victime, je n'y peux rien. (Il est impossible de me défendre)

# COMPRENDRE

---

- ⇒ Je dois me préoccuper d'un danger. (Après tout il va forcément se passer quelque chose)
- ⇒ C'est trop dur, ça devrait être facile. (Seules les choses faciles doivent être réalisées)
- ⇒ C'est à cause de mon passé. (Le changement est impossible)
- ⇒ Il y a une solution parfaite aux choses. (Il me faut un idéal pour choisir)
- ⇒ Je devrais vivre sans souffrance. (Rien ne doit troubler mon bonheur)

# COMPRENDRE

---

- COMPRENDRE N'EST PAS GUERIR, STRATEGIE INSUFFISANTE POUR SURMONTER LE SI
- =poser les bases pour s'autoriser à nuancer et remettre en question ce qu'on a appris
- = s'autoriser à désapprendre pour apprendre quelque chose de nouveau
- == Comprendre étiologie du symptôme comme base pour commencer à le surmonter



# SURMONTER LE S.I

---

## 1) L'ACCEPTATION INCONDITIONNELLE DE SOI (FIL CONDUCTEUR PRINCIPAL)

- =NON PAS EN FONCTION DU DEGRE DE PERFORMANCE
- = NON PAS EN FONCTION DU DEGRE D'APPROBATION
- ==S'AUTORISER A SE PERCEVOIR COMME UNE PERSONNE AYANT DE LA VALEUR peu importe le degré de performance et d'approbation
- ==construire des croyances rationnelles envers soi même (Mieux se connaître)

# SURMONTER LE S.I

---

## 1) ACCEPTATION DE NOTRE VULNERABILITE

- =ouverture émotionnelle, prise de risque et de décisions, exposition et expression de soi
- = être imparfait et faillible, être humain
- SI : non acceptation de la vulnérabilité

# SURMONTER LE S.I

---

- COMPORTEMENTS QUI DECOULENT DE LA NON ACCEPTATION DE NOTRE VULNERABILITE :

⇒ Je suis sensible à ce que pensent les gens.

⇒ Je suis perfectionniste.

⇒ J'anesthésie mes émotions et je me sens impuissant.

⇒ J'ai peur du malheur.



# SURMONTER LE S.I

---

- ⇒ J'ai besoin de certitudes.
- ⇒ Je me compare.
- ⇒ Je suis adepte de l'épuisement et de la productivité.
- ⇒ Je suis adepte de l'anxiété en tant que style de vie.
- ⇒ Je suis adepte du « je suis sensé » , j'ai constamment des doutes
- ⇒ Je suis dans le détachement et la maîtrise continuelle de moi-même.

# SURMONTER LE S.I

---

- ALLER VERS DES COMPORTEMENTS D'ACCPETATION INCONDITIONNELLE DE SOI PAR EXPRESSION DE SON AUTHENTICITE = Travail d'introspection et d'expression de son individualité.
- Cultiver l'authenticité.
- Cultiver l'autocompassion.
- Cultiver la résilience.
- Cultiver la gratitude et la joie.
- Cultiver l'intuition et la confiance.

# SURMONTER LE S.I

---

- ⇒ Favoriser la créativité.
- ⇒ Cultiver le jeu et le repos.
- ⇒ Apprécier le calme et le repos comme style de vie.
- ⇒ Mettre du sens dans ce que je fais. (pour moi-même)
- ⇒ Cultiver le chant , le rire , la danse. (Activités non soumises à la recherche de performance)



# SURMONTER LE S.I

---

- OBJECTIF : OTER LE MASQUE (MASC) POUR EXPRIMER SON AUTHENTICITE.
- ⇒ Développer des méthodes d'affirmation de soi= exprimer avec authenticité ce qu'on pense et ce qu'on ressent
- ⇒ Diminuer le perfectionnisme
- ⇒ Adopter des comparaisons constructives = pas de dénigrement, source de motivation
  - Intelligence rigide VS flexible

# SURMONTER LE S.I

---

- ⇒ Mieux connaître son système de valeur pour ne pas faire de comparaisons dysfonctionnelles
- ⇒ Considérer une réussite comme un résultat positif (stop minimisation/dénigrement) = expression de gratitude envers soi même
- ⇒ Attribuer leurs succès à des causes internes
- ⇒ Définir objectivement les raisons des peurs ressenties.
- ⇒ Relativiser les échecs (comme une source d'apprentissage) et pas comme une preuve d'incompétence

# Surmonter le S.I

---

- ➔ Changer la représentation de l'échec. = Quels bénéfices?
- ➔ Pouvoir parler de son sentiment de honte. (obj. =diminution)



# MERCI POUR VOTRE ATTENTION.

---

- **Prochains cours:**
- ➔ Vendredi 17/02/2023 à 07h45.
- ➔ Vendredi 24/02/2023 à 07h45.
- ➔ Vendredi 10/03/2023 à 07h45.
- ➔ EXAMEN LE VENDREDI 17/03/2023.