Chassons l’imposteur !

Mesdames,

Je vous propose aujourd’hui d’aller chasser cet importun appelé imposteur !

Avez-vous eu parfois l’impression d’être complimentée à tort ? Avez-vous déjà pensé que la réussite d’une activité que vous avez menée était simplement dû à un concours de circonstances ou à de la chance ? Avez-vous déjà pensé que vous n’étiez pas assez qualifiée pour appartenir à telle ou telle équipe ? Estimez-vous que vous ne méritez pas l’attention que l’on vous porte ? Considérez-vous que les gens qui vous remercient se trompent sans doute de destinataire et vous surestiment ? Quand un collègue ou un ami est félicité, vous demandez-vous un bref instant si vous êtes aussi douée ou appréciée que lui ?

Cette difficulté à se valoriser et reconnaître son mérite personnel est, pour certaines d’entre nous, une réalité qui fait croire aux personnes touchées qu’elles peuvent à tout moment être démasquées et remerciées.

Le syndrome de l’imposteur est un sentiment d’illégitimité, typiquement féminin. C’est le résultat de pensées dépréciatives auxquelles on donne raison. Ces pensées deviennent un sentiment ennemi dirigé contre soi. De l’intérieur, la personne croit profondément, et non par simple modestie, que ses réussites sont dues à la chance, au hasard, à une erreur, car il lui est incapable d’établir sa valeur ou ses talents avec justesse et objectivité.

**La personne est persuadée d’être un vilain petit canard alors que tout le monde autour la voit comme un cygne.**

Le syndrome de l’imposteur aurait été identifié vers la fin des années 70 par Pauline Rose Clance et Suzanne Imes, professeures de psychologie à l’université de Georgie aux États-Unis, lors d’une recherche réalisée auprès de femmes cadres dirigeantes. Ce qui explique probablement que le syndrome a davantage fait son chemin du côté féminin que masculin. Elles voulaient comprendre pourquoi certaines cadres professionnelles se montraient incapables d’assumer leur réussite.

Voici les 5 indices qui identifie la personne souffrant du syndrome de l’imposteur :

1. ***Renie le succès*** car elle ne se sent pas à la hauteur des compétences qui lui sont reconnues. Croit qu’on ne mérite pas la promotion, les félicitations, le succès. Attribue plutôt son succès à la chance, au hasard et se persuade qu’on va découvrir combien on s’est trompé à son sujet.
2. ***Doute de ses compétences*** au moment d’une promotion, lors de la prise de nouvelles responsabilités.
3. ***Remet à plus tard des décisions importantes*** non pas à cause d’indécision ou d’incompétence face à la tâche, mais plutôt parce que la personne a le sentiment que ses décisions peuvent la mettre en situation d’être démasquée ou que l’on puisse voir au grand jour combien elle n’est pas à la hauteur.
4. ***Prend la fuite*** au moment de rendre des comptes, de prendre la parole en public ou de se retrouver devant les feux de la rampe, la personne s’esquive, trouve un prétexte, nomme un remplaçant, annule, reporte ou prend congé. Elle a véritablement le sentiment qu’en réalisant la tâche qui la mettra en valeur, on verra bien qu’elle est un imposteur.
5. ***Travaille de façon excessive*** devient exigeante face à elle-même, perfectionniste et travaille davantage, sans qu’on lui ait demandé de le faire. Ou bien cumule une variété de formations, parfois même sans transférer ses acquis dans son milieu, toujours sous la croyance qu’elle n’a pas assez de compétences.

## Alors, on fait quoi ???

Le syndrome de l’imposteur peut être vaincu, mais il nécessite certains changements d’attitude et un état d’esprit nouveau.

Il faut dans un premier temps prendre conscience de ses pensées handicapantes et dévalorisantes. Pour les désamorcer, il convient de ne pas les juger ni de leur donner raison, et de les partager avec une personne de confiance qui pourra donner un avis objectif concernant vos perceptions. Vous pouvez bien sûr partager avec moi !

Il faut également effectuer un renforcement de son estime de soi. En effet, les erreurs et les échecs font partie de la vie et il faut les accepter. Le succès n’est pas toujours le résultat des compétences ou de l’intelligence d’un individu, mais plutôt de son état d’esprit qui lui permet de surmonter les difficultés, d’apprendre de ses erreurs et de progresser. Cet état d’esprit modifie la façon dont on se perçoit et nous rend plus indulgents envers nous-mêmes lorsque l’on se trouve en période d’apprentissage, propice aux erreurs et aux échecs.

Pour vaincre le syndrome de l’imposteur, il est également important de se focaliser sur ses forces, ses qualités, ses compétences et ses talents naturels afin de se percevoir de façon plus positive. Il faut se mettre en action pour sortir de sa zone de confort et pour tirer des enseignements de ces actions. Cela permet de combattre le complexe d’imposture.

Pour mener à bien ces actions, il convient de :

* ***Fixez-vous des objectifs réalistes, précis et atteignables* :** les objectifs personnels que l’on se donne sont une bonne façon de se mettre en action. En effet, cela permet de mesurer ses progrès, de jauger ses compétences et d’augmenter l’estime de soi.
* ***Montrez aux autres votre confiance en vous* :** pour démontrer sa confiance en soi, il faut maitriser le langage corporel. Regardez les sportifs de haut niveau : imitez-les ! Levez les points bien hauts, souriez, regardez-vous dans un miroir ! Et face aux personnes devant lesquelles vous doutez, pensez intérieurement à ces moments de victoire que vous avez mimés : votre posture sera plus affirmée.
* ***Faites taire votre petite voix intérieure*** : La prochaine fois que votre petite voix intérieure commencera à dénigrer vos capacités et vos résultats, faites-la taire !
* ***Ne refusez pas les louanges*** : Lorsque quelqu'un vous dit : " Beau travail ! ", ne rejetez pas le compliment d'emblée. Au lieu de répondre : " Oh merci, j'ai simplement eu de la chance, " dites simplement : " Merci ! " Il est plus facile d'accepter et d'intérioriser vos succès lorsque vous arrêtez de les dénigrer ou de vous en désolidariser.

Nous reviendrons sur ces vieilles blessures qui nous gênent pour grandir, pour nous évaluer à notre juste valeur. Nous avons besoin d'une validation externe ET d’une bonne dose de reconnaissance interne pour oser nous affirmer. Le coaching continue…..

A très vite,

Bien à vous,

Claire