

“ LES FEMMES SOUFFRENT TOUJOURS *du syndrome d'imposture* ”

ALORS QU'ELLES AURAIENT DE QUOI ÊTRE FIÈRES DE LEUR PARCOURS, CERTAINES FEMMES ONT DU MAL À S'EN ATTRIBUER LES MÉRITES. POURQUOI UN TEL MANQUE DE CONFIANCE? Par C. Goullioud



La Psy

ANNE DE MONTARLOT

Psychothérapeute, après une carrière dans la finance et la publicité, elle exerce à Londres.



La Journaliste

ÉLISABETH CADOCHE

Auteure de fictions, d'émissions télé et de documentaires.

Quelle est la définition du syndrome d'imposture?

ANNE DE MONTARLOT ET ÉLISABETH

CADOCHE. Le syndrome d'imposture se traduit par un sentiment d'illégitimité, notamment professionnelle. Les personnes qui en souffrent sont constamment habitées par le doute concernant leurs capacités, malgré leurs réussites, leurs talents ou leurs bons résultats. Elles se perçoivent comme des imposteurs, qui trompent leur monde et risquent à tout moment d'être démasqués. Puisque leur perception d'elles-mêmes est en décalage avec celle des autres – qui reconnaissent leurs compétences –, cela renforce leur impression de tromperie et par là même, leur anxiété.

A quoi/qui attribuent-elles donc leurs réussites?

A. DE M. ET E. C.: Contrairement à la plupart des gens qui imputent (parfois à l'excès!) les raisons de leurs succès à des causes internes (qui dépendent d'eux-mêmes), la personne qui souffre du syndrome d'imposture, incapable d'attribuer sa réussite à son seul mérite, lui adjoint

une cause externe: elle a eu de la chance, sa mission était facile, elle est tombée sur quelqu'un de bienveillant, etc. En considérant qu'elle n'est pas pour grand-chose dans son succès, elle alimente son incertitude et angoisse d'être démasquée: les autres vont forcément finir par s'en apercevoir...

Comment pallient-elles ce manque de confiance?

A. DE M. ET E. C. L'incapacité à reconnaître ses compétences, sa valeur, à accepter les compliments et à se réjouir de ses propres





succès entraînent plusieurs types de réactions, dont les plus caractéristiques sont le perfectionnisme et la procrastination. Dans le premier cas, on va surcompenser en travaillant beaucoup plus que les autres, en ne négligeant aucun détail, jusqu'au surmenage et, parfois, au burn-out. Dans l'autre, le fait de ne pas se sentir à la hauteur entraîne une tendance à se décourager et à repousser le moment de se lancer.

D'où vient ce syndrome, qui touche, à l'évidence, beaucoup de femmes ?

A. DE M. ET E. C. Tout d'abord, sans distinction de genre, on trouve deux types de discours au sein des familles concernées :

À LIRE

Le Syndrome d'imposture, pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles ?, d'Anne de Monterlot et Elisabeth Cadoche, éditions Les Arènes, 19,90 €.

une narration négative, très critique, qui pointe systématiquement les insuffisances de l'enfant, le compare aux autres qui, eux, sont valorisés. L'enfant se dit qu'il est décevant et ne sera jamais à la hauteur de ce que ses parents attendent de lui. L'autre narration est, au contraire, positive : l'enfant est d'emblée valorisé (« Tu pourras faire ce que tu veux dans la vie », « Tu es douée pour tout »). Alors quand vient le moment de faire ses preuves, c'est le vertige. Ces discours, sans nuances ni justesse, sans réels points d'appui, dessinent le fondement du syndrome d'imposture. Chez les femmes, ces discours sont renforcés par la société : on leur demande, dès l'enfance, d'être jolies, sages et de rester à leur place. De quoi inhiber beaucoup de traits de leur personnalité, comme leur audace et leur débrouillardise. D'ailleurs, une étude a montré que dès l'âge de 5 ans, les filles perdent confiance en elles sur le plan scolaire, en considérant que les garçons sont plus intelligents qu'elles, alors qu'elles obtiennent de meilleures notes. Par la suite, à l'âge adulte, on continue à les juger a priori moins compétentes que les hommes. La preuve : leur salaire est encore inférieur à ceux de leurs homologues masculins à poste équivalent ! Un coach nous rapportait que lors d'entretiens professionnels, beaucoup de femmes n'osent pas aborder la question du salaire. Ce n'est que très rarement le cas d'un homme...

Comment renforcer la confiance en soi ?

A. DE M. ET E. C. En osant faire ce dont on a envie, en osant aussi désirer ce dont on rêve. Noter tous ses succès, dans quelque domaine que ce soit, permet de leur donner toute leur consistance et de s'appuyer sur eux. S'ouvrir aux autres est également un premier pas pour s'aimer soi-même davantage. Apprendre à accepter les compliments, simplement. S'entourer de femmes qui nous soutiennent et croient en nous peut aussi être source de force. S'inspirer de modèles féminins qui ont brillamment atteint leur but. Enfin, assumer ses faiblesses, ses vulnérabilités. Inutile de tout vouloir contrôler comme une machine. Ce que l'on prend pour une faiblesse peut s'avérer un atout qui va faire la différence.

