

LE SYNDROME D'IMPOSTURE, UN MAL FÉMININ ?

Le sentiment d'illégitimité toucherait principalement les femmes, soutiennent la journaliste Elisabeth Cadoche et la psychologue Anne de Montarlot, qui publient, le 25 mars, « Le Syndrome d'imposture. Pourquoi les femmes manquent-elles tant de confiance en elles ? » (Les Arènes). Vrai ou faux ?

PAR VALÉRIE JOSSELIN



Michelle Obama, Simone Veil, Charlotte Gainsbourg... toutes ces femmes brillantes ont avoué qu'elles avaient souffert du « syndrome de l'imposteur », un concept défini en 1978 par deux psychologues américaines, Pauline Rose Clance et Suzanne Ament Imes. A l'époque, elles le décrivent comme « l'impression secrète d'être de fausses intellectuelles » touchant certaines femmes diplômées ayant accédé à des postes à responsabilités. Avant de reconnaître quelque temps plus tard qu'il n'existe aucune différence de genre : l'homme peut en souffrir autant que la femme. Selon les chercheuses, 70 % de la population, hommes et femmes confondus, tendent à douter, ne serait-ce qu'une seule fois, de la légitimité de leur statut et de leurs capacités. Pour la journaliste Elisabeth Cadoche et la psychologue Anne de Montarlot, dont le livre sort la semaine prochaine, les femmes seraient nettement plus sensibles au syndrome de l'imposteur que les hommes. « Un jour, nous avons assisté à la conférence d'une haute fonctionnaire bardée de diplômes (Sciences Po, ENA...), se souvient Elisabeth Cadoche. Au détour de sa présentation, elle a laissé échapper cette phrase surprenante : "A ce moment-là, je me sentais illégitime, à la limite de l'imposture." Comme nous avions connu nous aussi ce sentiment à un moment de notre vie, nous avons souhaité remonter à l'origine de la question : "Pourquoi douter de ses compétences est-il le lot commun des femmes, quand bien même elles réussissent ?" »

A compétences égales, les comportements divergent

Après s'être plongées dans des dizaines d'études scientifiques, d'enquêtes sociologiques, de résultats de sondage et interviewé une centaine de femmes, les deux auteures concluent à un contraste flagrant d'attitudes entre les hommes et les femmes. « Pour obtenir un poste à responsabilités, en général, un homme se positionne en expert et apprend ensuite, rapporte la journaliste. A l'inverse, la plupart du temps, une femme, avant d'envoyer son CV ou de déclarer son intérêt pour le poste au service des ressources humaines, aura besoin de cocher toutes les cases pour se donner l'autorisation de postuler. » Une expérience menée

par Shelley Correll, professeure de sociologie à l'Université Stanford (Californie), va dans le même sens: quand les hommes ont tendance à considérer des résultats modestes – un 12 à une épreuve de maths – comme un succès leur permettant de valider leur année, les femmes, elles, y voient la confirmation qu'elles ne sont pas bonnes en maths. Et cela commence dès l'école: après un examen difficile, les garçons ont davantage recours à l'attribution externe en cas d'échec (niveau trop élevé, prof trop sévère...), tandis que les filles pensent majoritairement que c'est leur faute! Pour Anne de Montarlot: «Les femmes sont beaucoup plus soucieuses que les hommes du regard des autres, plus enclines à l'inquiétude et au découragement. Elles détiennent le record absolu du doute et du questionnement intérieur!»

Elles se reconnaissent travailleuses, plutôt que talentueuses

Il faut dire que, dans les contes, le salut des femmes passe par les hommes et une femme de pouvoir, ou à forte personnalité, y est toujours décrite comme «méchante»! Pas facile de s'affirmer dans ce contexte. Aujourd'hui, le manque de représentation des femmes aux postes de direction les rend plus exposées et plus seules, donc plus vulnérables, obligeant les «transfuges» à travailler deux fois plus pour faire leurs preuves. «C'est par mon travail, non par mon talent ou mon

mérite, que je m'en sors», concluent trop vite certaines. Une étude sur des salariés dans les hautes technologies a ainsi montré que 50 % des femmes avaient fréquemment expérimenté ce syndrome contre 39 % des hommes. «Plus on s'écarte de la norme sociale et culturelle du milieu dans lequel on travaille, plus le syndrome de l'imposteur risque d'émerger», note le psychosociologue Pierre Kirgo, qui réalise une enquête dans une grande entreprise sur l'intégration

«Je n'avais pas de lunettes ou de barbe pour être crédible!»

des femmes dans les métiers techniques. Claire Le Men, elle, a arrêté la psychiatrie à 26 ans, après huit années d'études de médecine, pour se consacrer à la bande dessinée. Son premier roman graphique, *le Syndrome de l'imposteur* (La Découverte) est inspiré de son premier stage dans une unité pour malades difficiles. «En psychiatrie, et plus largement en médecine, il

n'y a pas de place pour exprimer le doute, déplore la jeune femme. Après des études théoriques, je me suis retrouvée plongée subitement dans le réel avec d'énormes responsabilités. Être une femme, jeune de surcroît, ne m'a pas aidée à tenir la posture du professionnel qui sait. Je n'avais pas de lunettes ou de barbe pour être crédible!»

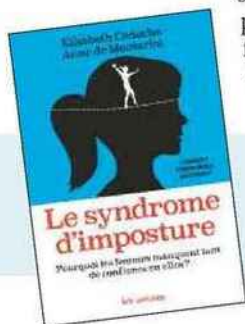
« Sois sage et gentille »

Aux difficultés rencontrées par les femmes dans leur milieu professionnel et aux injonctions sociétales intégrées à leur insu, s'ajoute le poids des croyances éducatives, qui conditionnent leur représentation de l'intelligence, de leurs capacités et de leur réussite: « Va voir ton frère, il va t'expliquer », « Laisse, c'est trop lourd pour toi », « T'es sûre que tu vas y arriver ? »... « La norme culturelle des genres tend à encourager les petites filles à s'occuper des autres, au détriment parfois de l'expression de leurs propres besoins, à rester tranquilles, à ne pas se bagarrer quand elles ne sont pas contentes, ce qui se traduira plus tard par une hésitation à s'affirmer, à dire non, à se cantonner à la deuxième place », souligne Elisabeth Cadoche. « Je n'étais absolument pas préparée à l'ambiance de compétition qui règne dans les services hospitaliers universitaires, confirme Claire Le Men. Les jeunes en apprentissage sont sans cesse humiliés. Je me souviens que, durant mon deuxième stage de psychiatrie, j'ai assisté à une réunion où tout le monde s'engueulait. Ça représentait tout ce que je n'aimais pas et, pour la première fois, je me suis dit: "C'est horrible, j'ai fait sept ans d'études et je crois que j'ai pris la spécialité qui correspondait le moins à ma personnalité." » Heureusement, les mentalités bougent. « L'éducation dispensée par les jeunes parents est moins genrée, se réjouit Anne de Montarlot: on s'attache désormais à donner des ressources à l'enfant plutôt que des limites. » Il y a de moins en moins de métiers « interdits aux femmes », de plus en plus de modèles de réussite au féminin (sport, politique, industrie...) pour les jeunes générations.

Les hommes ne sont pas épargnés

Si les femmes sont « à risque », prenons garde à toute généralisation. « Bien que le syndrome de l'imposteur soit depuis toujours considéré comme un phénomène féminin, aucun chiffre officiel ne vient corroborer cette hypothèse », prévient le Dr Sandi Mann, psychologue anglaise et chercheuse, auteure du *Syndrome de l'imposteur* (Leduc.s). La conférencière et spécialiste de ce syndrome Valerie Young précise sur son site *impostorsyndrome.com* que la moitié des participants à ses ateliers sur le sujet sont des hommes. Mais sont-ils représentatifs de l'ensemble de la population? Une chose est sûre, il n'y a aucune raison que les hommes n'éprouvent pas eux aussi ce sentiment d'illégitimité qui se manifeste surtout aux moments charnières de la vie: accès aux études

supérieures, au premier contrat, à une promotion... « Être élevé dans une famille maniant soit la valorisation excessive, soit la critique dure et l'amour



Le Syndrome d'imposture. Pourquoi les femmes manquent-elles tant de confiance en elles?, d'Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot, Les Arènes. Publication le 25 mars.

DANS LE COUPLE AUSSI

Très prégnant dans la sphère professionnelle, le syndrome d'imposture s'exprime aussi dans le couple: « Je ne suis pas assez bien pour lui », « Pour l'instant, il est aveuglé par l'amour, mais quand il va se rendre compte de qui je suis vraiment, il me quittera... » « Les hommes peuvent également éprouver un sentiment d'infériorité, non pas tant vis-à-vis de leur conjointe que par rapport à une norme dominante, analyse le psychologue clinicien Kevin Chassangre. Déroger au rôle traditionnellement attribué à l'homme, au "vrai", c'est-à-dire rester maître du jeu, être dans le contrôle de ses émotions, assurer en tant que chef de famille ou au lit... peut les inquiéter. Les femmes, elles, doutent davantage de leurs qualités intrinsèques. » Mais, heureusement, là aussi, les choses évoluent !

conditionné au succès, est aussi un facteur de vulnérabilité qui n'épargne pas les garçons », rappelle le psychologue clinicien Kevin Chassangre, auteur avec Stacey Callahan de *Cessez de vous déprécier!* (Dunod). La peur inconsciente du succès ou de l'échec (faire mieux ou moins bien que ses parents) peut aussi contribuer à nourrir l'impression que l'on ne mérite pas sa place. « J'ai grandi dans une cité très populaire du 93, témoigne Ali, 25 ans, ingénieur en aéronautique. J'ai toujours été un excellent élève. Quand mes profs ont commencé à me parler de prépa, je me suis aussitôt braqué: ce n'était pas pour les gens comme moi! Sur le site APB, je n'en ai choisi qu'une, et encore à reculons. Mon dossier n'était pas complet. Tous mes autres choix allaient vers la fac. J'ai été pris. Même intégré, j'étais persuadé que je n'allais pas y rester. Il a fallu attendre la fin de l'année et mon passage en maths spé pour me convaincre que j'étais à ma place. » Rares sont les hommes, toutefois, à exprimer leurs doutes. « Peu d'entre eux osent consulter pour des problèmes de confiance en soi, alors que cette demande est courante chez les femmes, rapporte Anne de Montarlot. Les femmes n'ont pas peur de mettre les pieds dans le plat ("Est-ce que je le mérite?"), ce qui contribue sans doute à rendre le syndrome d'imposture plus flagrant chez elles. Les hommes, eux, vont plutôt aborder la question sous l'angle de la performance ("Vais-je assurer?"). » Les stratégies de contournement ne sont pas non plus les mêmes! « Les hommes vont se plonger dans l'action, observe Kevin Chassangre: "On y va et l'on verra bien!" Les résultats positifs qu'ils enregistrent ont raison de leurs doutes, tandis que les femmes, engluées dans des affects négatifs et une trop forte humilité, vont davantage reculer devant l'obstacle, procrastiner. Ce qui va rendre ce syndrome plus difficile à combattre! » La bonne nouvelle, c'est que le sentiment d'imposture s'amenuise avec l'âge. « Passé 40 ou 45 ans, une femme se sent plus sûre d'elle et de ses compétences, moins assimilée à un faire-valoir », note Pierre Kirgo. Autre signal positif: les jeunes hommes s'autorisent de plus en plus à exprimer leurs états d'âme et commencent à intégrer des groupes de « mentorat » au féminin. La parité pour le syndrome d'imposture, c'est pour bientôt !