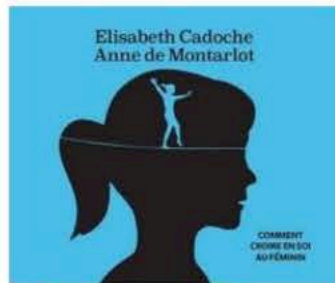


## LE SYNDROME D'IMPOSTURE

Le syndrome d'imposture, également nommé syndrome de l'imposteur, induit une forme de doute maladif chez les personnes qui en sont victimes. Ces doutes les incitent à nier la propriété de tout accomplissement, qu'il soit professionnel ou privé. Ce déficit de la confiance frappe en outre de nombreuses femmes : peur obsessionnelle, crainte permanente de l'échec, autodévalorisation, sensation d'illégitimité, etc. Néanmoins, on le sait, la fatalité n'entre pas dans le cadre d'une existence et rien n'est écrit ici ou ailleurs. Alors, pourquoi se lamenter la vie et ne pas entrer de plain-pied dans ce qu'elle peut procurer de meilleur ? Il s'agit d'une véritable entrave à la liberté et au permis de jouir de ses bienfaits. Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot ont choisi d'analyser le problème pour le circonscrire et lui opposer une série de solutions concrètes. En se basant sur des études scientifiques et des récits à la première personne, elles ont eu à cœur de briser ce tabou pour permettre à toutes de prendre conscience de leur valeur et se libérer du regard des autres. Afin de mener à bien ce cheminement vers l'admiration retrouvée de soi, il incombe d'apprendre à aimer son image pour s'aimer tout court, de ne plus se laisser endiguer par ses faiblesses, d'apprendre à oser et, surtout, d'entretenir un discours positif en invitant ses enfants (et ses filles en particulier !) à ne pas demeurer dans l'ombre, en courbant les épaules et en craignant le jugement de ceux qu'on côtoie ! Un livre écrit à quatre mains pour éclairer les lecteurs (surtout les lectrices !) sur le sujet et les aider à changer la donne de leur quotidien.

**Ed. Les Arènes – 319 pages**

**André Metzinger**



## Le syndrome d'imposture

Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles ?

les arènes