

RENCONTRE

Le syndrome d'imposture

Élisabeth Cadoche, journaliste et auteure, et Anne de Montarlot, psychothérapeute et coach, signent *Le syndrome d'imposture*, un ouvrage passionnant sur le déficit de confiance en soi. À l'aide de témoignages, récits de cas cliniques et d'informations scientifiques, elles décryptent ce manque depuis son expression la plus extrême - le syndrome d'imposture - jusqu'au simple doute de soi.

Propos recueillis par Stacy Archambault

Elisabeth Cadoche



Qu'est-ce que le syndrome d'imposture ?

Anne de Montarlot : C'est un déficit particulier du manque de confiance en soi dans la mesure où la personne concernée par ce syndrome va avoir du mal à s'attribuer ses succès. Ces derniers n'adhèrent pas. Elle n'y croit pas. De ce fait, cette personne vit avec une espèce de peur au ventre d'être démasquée, découverte pour son incompetence. Il s'agit véritablement d'un problème de légitimité et de place. Les personnes qui en souffrent se disent par exemple : « *Je n'ai pas ma place* », « *Je n'en fais pas partie* », « *Ai-je le droit d'être là ?* ».

Est-ce vraiment différent du manque de confiance en soi ?

Anne de Montarlot : C'est un créneau supérieur. Le manque de confiance en soi peut



Anne de Montarlot

se régler à force d'identifier les problèmes et d'y travailler. Le syndrome d'imposture est beaucoup plus fondamental que cela. Il va encore plus loin avec des questions telles que « *Est-ce que j'ai même le droit d'être là ?* ».

Le syndrome d'imposture touche principalement les femmes et surtout celles qui réussissent !

Anne de Montarlot : Exactement ! Paradoxalement, plus on a ce syndrome, plus on réussit et plus on doute, plus on a peur d'être vraiment démasqué. Plus une femme gravite les échelons et plus elle est seule car elle ne fait pas encore partie du sérail du pouvoir. Cela renforce le doute, le manque de confiance et le sentiment d'imposture. Et puis, les femmes qui réussissent ont eu tendance pour arriver à ces échelons-là, à avoir surtravaillé. Elles mettent leur réussite sur le compte du surtravail et non sur le compte de leur valeur intrinsèque à laquelle elles ne croient pas.

Quelles sont les conséquences du syndrome d'imposture dans le monde du travail ?

Élisabeth Cadoche : Quand une personne a un syndrome d'imposture, elle développe des stratégies compensatoires. Le perfectionnisme et la procrastination sont deux stratégies qui paraissent opposées mais qui sont en fait les deux faces d'une même médaille. La première consiste à se dire : « *J'ai une mission à faire dans le travail, je ne vais pas compter mes heures, je vais travailler jour et nuit, ne penser qu'à ça et ne pas déléguer car je veux assurer. Et si je réussis, je serai démasquée la prochaine fois* ». Donc finalement c'est une escalade qui va mener au burn-out. L'autre face de la médaille est la procrastination : la personne doit rendre un dossier dans une semaine mais tous les jours, elle se persuade qu'elle est nulle, qu'elle n'arrivera pas à le rendre... Elle s'autosabote.

La vie personnelle est également concernée ?

Anne de Montarlot : Bien sûr ! Quand on a un regard biaisé sur soi, cela s'insinue dans le

« On se dit qu'on n'est pas assez bien, qu'on va être démasqué... »

rapport à l'autre. On se dit qu'on n'est pas assez bien, qu'on va être démasqué... On pense : « *Mon copain va se rendre compte qu'il y a beaucoup mieux à côté, que je ne suis pas à la hauteur...* » Il y a des comportements dysfonctionnels : la personne va espionner, être jalouse, etc. Ce n'est pas apaisant. **Élisabeth Cadoche :** Et puis parfois aussi, la personne va saboter la relation puisqu'elle est persuadée qu'elle va se terminer. Elle va provoquer des disputes, etc.

Pour expliquer le fait que les femmes en souffrent davantage que les hommes, vous évoquez trois raisons. La première est historique ?

Élisabeth Cadoche : Nous sommes le produit de siècles de domination masculine et même si les choses changent, nous avons intériorisé tous ces stéréotypes. En tant que femmes, nous sommes dans ces carcans, nous sommes essentialisées et assignées à un rôle. Même si nous nous en défaisons petit à petit, même si les femmes ont maintenant investi des forteresses dans différents secteurs, nous avons encore, comme inscrit dans notre ADN, le produit de tout ce patriarcat. C'est tellement ancré en nous, que nous reproduisons nous-mêmes, parfois sans le vouloir, des stéréotypes sexistes.

La seconde raison est sociétale ?

Élisabeth Cadoche : En tant que femmes, nous sommes soumises aux injonctions de la société. Il y a des exigences de perfection, de performance... Et c'est aussi inouï ce qui pèse sur le corps des femmes : il faut être mince, musclée, maman, etc. C'est terrible car ça ne va jamais. Les injonctions sont souvent paradoxales et culpabilisantes : on nous demande d'être soignées mais si nous mettons trop de rouge à lèvres, nous sommes des traînées, etc. Et puis, cela nous pousse à nous comparer sans ➤

« Il faut arrêter de prendre les choses personnellement. Il faut distinguer ce que nous avons fait de qui nous sommes. »

cesse aux autres. On voit sur les réseaux sociaux des internautes qui viennent d'accoucher et qui sont toutes plates, qui travaillent, gèrent leur boîte, etc. Illana Weizman a publié le livre *Ceci est notre post-partum*. Elle l'a écrit car elle se rendait compte du décalage qu'il y avait entre la perfection affichée et la réalité. Elle a reçu des milliers de témoignages. Finalement, c'est comme pour le syndrome d'imposture : nous pensons être seules mais quand nous commençons à en parler, nous nous rendons compte que cela nous est commun !

La troisième raison est liée à l'enfance et à l'éducation reçue. Pouvez-vous nous en parler ?

Anne de Montarlot : La confiance en soi puise ses racines dans l'estime de soi c'est-à-dire dans la façon dont nous nous aimons. Cela vient de la famille. Nous naissons tous avec une personnalité mais le terreau familial a son mot à dire. Si les parents sont critiques, s'il n'y a pas un attachement très sécurisant, s'il y a un peu de négligence, si nous recevons un amour conditionné... Tout cela n'est pas bon pour sécuriser et former sa propre valeur. Tout ce qui est de l'ordre du décalage peut aussi créer un syndrome d'imposture. Par exemple, un enfant obtient une bonne note en français mais c'est à peine souligné par ses parents. Ou pire, ils peuvent la critiquer parce qu'ils valorisent les maths. L'enfant se demande alors qui il doit croire. Autre décalage : lorsque le parent alterne critique et louange sans explication. L'enfant a du mal à s'autoreprésenter. Il se demande : « Est-ce que c'est bien ou est-ce que ce n'est pas bien ? ». Tout cela n'est pas très bon pour former une bonne estime de soi.

Vous expliquez dans votre livre que les femmes cherchent des causes internes à leurs échecs ou difficultés contrairement aux hommes. En quoi ce mode de fonctionnement est-il contreproductif ?

Élisabeth Cadoche : David Dunning, psychologue américain et professeur de psychologie à l'université de Cornell, s'est rendu compte que quand ses étudiantes rataient un

examen, elles disaient : « C'est parce que je suis nulle », « Je n'y arriverai jamais », « Je n'ai pas assez révisé... ». L'attribution est interne contrairement aux garçons pour qui l'attribution est externe. Ils vont par exemple dire : « C'est parce que le prof est trop sévère », « Ce sujet est nul », etc. Ce fonctionnellement est typique de la différence de réactions entre les hommes et les femmes. De la même façon, lorsque les femmes réussissent quelque chose, elles disent : « J'ai eu de la chance », « J'étais là au bon moment »... Elles attribuent leurs succès à des causes externes. Alors que si elles ratent, elles vont prendre cela personnellement. Pour notre livre, nous avons interviewé des hommes qui nous disaient : « Les femmes prennent moins de risques parce qu'elles ont peur de l'échec. Pour les hommes au contraire, les échecs font partie de l'expérience. »

Anne de Montarlot : Il faut dire qu'il y a beaucoup plus de tolérance envers les petits garçons pour leur côté brouillon, turbulent, pour leurs bêtises... Le regard parental sur une petite fille est souvent différent. Elle va être gratifiée quand elle a un comportement sage et parfait... Nous le disons, il faut arrêter de prendre les choses très personnellement. Il faut distinguer ce que nous avons fait de qui nous sommes.

Finalement, quand on sait tout cela, on cesse de culpabiliser parce qu'on se rend compte que ce syndrome d'imposture est avant tout le fruit d'une société, d'une culture, d'une histoire... Diriez-vous que le vrai travail à faire porte sur la prise de conscience des mécanismes qui se jouent et de la manière dont nous avons tous intériorisé une certaine forme de misogynie ?

Élisabeth Cadoche : Je pense que la réflexion est nécessaire à l'évolution. Il faut réfléchir aux carcans qui essentialisent les femmes, qui les assignent à certains rôles. En ayant cette réflexion qui dépasse notre simple personne, nous déculpabilisons encore plus et nous pouvons même peut-être faire évoluer les choses.

Anne de Montarlot : Concernant la misogynie féminine, bien sûr, elle est là parce que les femmes ont intériorisé tout cela. En parler,



À lire

Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot ont réalisé un formidable travail d'enquête et d'analyse autour du syndrome d'imposture. Paroxysme du manque de confiance en soi, ce syndrome touche principalement les femmes. Pourquoi et comment en sortir ? Comment élever ses enfants dans la confiance ? Voici quelques-unes des nombreuses questions auxquelles ce livre répond. Dense et passionnant, il ouvre la réflexion et est à mettre entre toutes les mains. **Le syndrome d'imposture, Elisabeth Cadoche et Anne de Montarlot, Les Arènes, 19,90 €**

identifier, déconstruire, ne pas prendre cela pour argent comptant, ne pas subir est capital. Il faut que cette conversation progresse au maximum pour que les attributions de sens, de clichés, de stéréotypes commencent à disparaître et que les femmes se traitent un petit peu mieux entre elles.

Élisabeth Cadoche : Quand les femmes entrent dans des postes à responsabilités, elles souffrent d'une grande solitude. Elles vont arborer et intégrer les armes des hommes, les attributs masculins du pouvoir. Je suis toujours très étonnée quand une femme dit par exemple que sa patronne est une peau de vache, qu'elle n'est pas douce. Mais pourquoi attendrait-on d'une femme qu'elle soit douce ? C'est toujours le double langage :

on va dire d'un homme que c'est un leader charismatique et d'une femme qu'elle est super autoritaire. Non, elle est patronne et voilà.

Quel rôle peut jouer la sororité ?

Élisabeth Cadoche : Un rôle essentiel ! La sororité est plurielle : toutes les femmes ne peuvent pas nous plaire parce que ce sont des femmes. Nous ne sommes pas obligées d'adhérer à ce que dit une femme juste parce qu'elle est une femme mais en revanche, nous pouvons construire un dialogue constructif. Nous pouvons donner un retour à quelqu'un dans le domaine du travail par exemple, si ce n'est pas un jugement. Si c'est constructif et que c'est donné pour aider à avancer, ce sera accepté. Si c'est un jugement sur la personne, c'est déjà plus sournois.

Anne de Montarlot : La sororité est capitale. Quand une femme croit en une autre femme, quand elle est bienveillante avec elle, cela a une portée considérable. Je crois aussi que les femmes doivent prendre conscience des clichés qu'elles portent en elles-mêmes vis-à-vis des autres femmes. C'est la première chose à faire. Nous en avons tous, ils sont là à notre insu. Pour tisser cette sororité, pour regarder une femme comme un être humain et pas uniquement l'essentialiser, nous devons prendre conscience de ce qui se passe en nous-mêmes.

Quel conseil pourriez-vous donner aux personnes qui souffrent du syndrome d'imposture ?

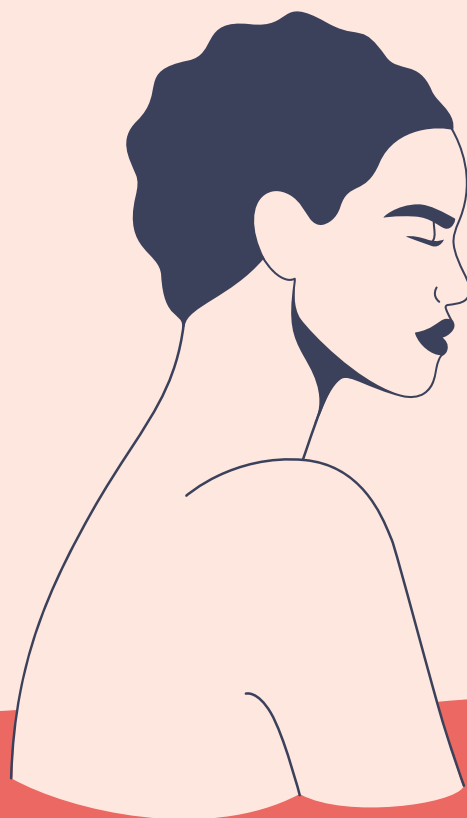
Élisabeth Cadoche : Vous pouvez écrire vos réalisations et vos succès. Quand vous commencez à sentir que votre confiance en vous vacille, reprenez ce petit cahier et relisez ce que vous avez fait. Cela devrait booster un peu votre confiance tout en vous permettant de prendre du recul et de changer le récit.

Anne de Montarlot : Il faut aussi se rendre compte des injonctions culturelles et sociétales. Par exemple, beaucoup pensent qu'une femme doit être humble sinon elle est considérée comme prétentieuse. Il faut questionner ces

injonctions de société, identifier ce type de croyances internes et les déconstruire. Il est aussi important de rester proche de nos objectifs, ceux qui révèlent nos valeurs et ce dans quoi nous voulons investir notre temps. Il ne faut pas se comparer aux autres car comparer son intériorité et sa vie avec l'extérieur des autres, c'est un véritable poison. S'il doit y avoir une comparaison, c'est uniquement avec celui ou celle que nous étions il y a 5 ou 10 ans.

La confiance en soi commence dès l'enfance. Pouvez-vous nous parler de l'image des filles et des femmes que véhiculent les contes ?

Élisabeth Cadoche : Cela a beaucoup évolué ces dernières années. Pendant longtemps, on lisait aux petites filles des histoires dans lesquelles la princesse finissait toujours par être sauvée par un homme. Nous étions de pauvres choses qu'il fallait aider. Aujourd'hui, vous pouvez trouver des histoires dans lesquelles les filles sont les héroïnes de leur vie. Je vous conseille par exemple *Histoires du soir pour filles rebelles*, paru aux Arènes. Pendant longtemps, les femmes étaient aussi reléguées à la sphère privée. Elles



s'occupaient de leurs enfants, mari, foyer... On ne leur demandait pas autre chose. Cela peut toujours être satisfaisant aujourd'hui, certaines femmes s'épanouissent ainsi et c'est formidable, mais il faut dire aux petites filles qu'elles ont la possibilité de prendre leur vie en main et d'aller au-delà si elles le souhaitent. Le choix des lectures que leurs parents peuvent faire compte.

Avez-vous des conseils pour les parents qui souhaitent booster la confiance en soi de leurs enfants ?

Élisabeth Cadoche : On peut s'entourer de femmes inspirantes, se choisir des rôles modèles, peut-être aussi choisir des lectures qui montrent que tout est possible. Il y a également des collections de biographies pour les tout-petits qui racontent l'histoire de femmes et d'hommes inspirants.

Anne de Montarlot : Il faut absolument que les parents regardent leurs enfants en ayant un regard qui dit « *Je crois en toi* ». Cela donne des ailes. Et ne pas avoir de prérequis sur des rôles, c'est-à-dire le petit garçon va faire ça, la petite fille va faire ça. C'est obsolète d'avoir des prérequis.

Il y a pas mal de choses qui bougent pour les femmes actuellement. Pensez-vous que nous sommes en train d'entrer dans une nouvelle ère ?

Élisabeth Cadoche : Je suis assez optimiste. Je pense que depuis 2017 et le mouvement #MeToo, il y a eu une libération de l'écoute des femmes. Nous prenons plus leurs paroles en considération et ce qui est sûr c'est que nous ne pourrions plus retourner en arrière.

Anne de Montarlot : Je suis d'accord mais ceci dit, je suis consternée par le constat du rôle des femmes pendant le Covid où elles ont vraiment souffert. Malgré cette réalité, comme le dit Élisabeth, on écoute les femmes maintenant. Malgré les déficits qui sont encore là, elles ont maintenant une plateforme d'écoute. ●

POUR L'AIDER À AVOIR CONFIANCE...



COUP DE CŒUR

Véritable coup de coeur, cette histoire raconte avec finesse la triste vie d'un chaton empêtré dans ses peurs. Ses pensées (incarnées par d'insupportables petits messieurs) lui gâchent la vie jusqu'au jour où une mamie pleine d'entrain s'écrase avec sa corneille sur sa maison. Commence alors pour Chaton pâle une vie pleine de joie et d'envies. Jour après jour, il découvre qu'il a bien mieux à faire que d'écouter les insupportables petits messieurs et repousse ses limites jusqu'à faire partir ses vilains squatteurs anxigènes ! **Chaton pâle et les insupportables petits messieurs**, Gaëlle Duhaze, Hongfei Cultures, 14,50 €



Tout en délicatesse, cet album dénonce les ravages du harcèlement et affirme haut et fort le droit à la différence. Dès les premières pages, on s'attache à Fatou la zébrille, qu'un camarade traite de « *cheval en pyjama* » avant d'être imité par toute la cour de récréation. Commence alors pour Fatou, les doutes et la souffrance. Heureusement, la fin magistrale nous réchauffe le coeur ! **La robe de Fatou**, France Quatromme, Mercè Lopez, Kaléidoscope, 13 €



Il en faut du courage quand on est une petite fille pour oser s'affirmer face à un roi et une reine ! C'est pourtant ce que réussit à faire cette enfant confrontée à des voisins aussi puissants que gênants. Une belle manière de montrer qu'il est important de s'affirmer et de faire respecter ses besoins. **Mon royaume**, Kitty Crowther, École des loisirs, coll. Pastel, 11,50 €



L'auteure du *Livre de mes émotions* revient avec cet ouvrage dédié à la confiance en soi. Les enfants y retrouvent différentes situations du quotidien pouvant malmener leur confiance en eux. Grâce à des flaps et des conseils, ils découvrent comment gérer ces moments de remise en cause. **Je veux le faire !**, Stéphanie Couturier, Eglantine Ceulemans, Gründ, 14,95 €



À partir de 7 ans, les enfants apprécieront la lecture de ce petit roman racontant les journées de Timeo, un garçon très timide qui est bien décidé à changer. Une histoire simple mais profonde pour dédramatiser et se sentir mieux dans sa peau. **Je suis timide et alors ?**, Elisabeth Brami, Christophe Besse, PKJ, 8,95 €



Diane n'aime pas l'école : elle peine à rester en place et à se concentrer. Face aux menaces de redoublement, sa maman prend les choses en main et c'est finalement par hasard, qu'elle découvre sa fille en train de danser. Un psy présent s'écrit alors : « *Madame, votre fille n'est pas malade ! Votre fille est une danseuse !* » Il n'en fallait pas plus changer un destin... Une belle histoire sur l'école, les troubles de l'attention, l'échec scolaire et la confiance en soi. **Diane Danse**, Luciano Lozano, Les éditions des éléphants, 14,50 €



Suzie a perdu son sourire alors, pour ne pas inquiéter les gens autour d'elle, elle se fabrique des sourires en papier qu'elle accroche sur son visage chaque matin comme d'autres enfilent des chaussettes. Mais un jour, un coup de vent emporte le papier, dévoilant la supercherie à ses parents... Cet album illustre à merveille l'importance de ne pas cacher ses véritables sentiments et questionne l'injonction faite aux enfants de sourire pour rassurer les adultes. Un livre plein de douceur et de poésie. **Le sourire de Suzie**, Anne Crahay, CotCotCot éditions, 12,50 €