

## BIBA coaching

# Dézinguer mon complexe de l'imposteur!

Anne de Montarlot, psychothérapeute\*, explique comment se débarrasser de ce manque de confiance qui nous empêche.

### À quoi je reconnais que je souffre d'un syndrome d'imposture?

On manque de confiance en soi, on a peur de tout : peur d'être démasquée, d'échouer, de ne pas être à la hauteur... On a l'impression de ne pas être « assez bien » et finalement d'usurper sa place : « Qu'est-ce qui me donne le droit d'être là ? » Avec un syndrome d'imposture, en plus de ce manque de confiance en soi, on minore systématiquement ses succès en les expliquant par des raisons externes, le hasard ou la chance par exemple.

### Pourquoi moi?

Vous n'êtes pas seule ! Tout le monde est confronté un jour, sinon au syndrome d'imposture, au moins au manque de confiance en soi. Cela peut venir de ses parents : avaient-ils tendance à nous rabaisser avec des expressions comme « tu es nulle », « tu n'arriveras jamais à rien » ? Le syndrome d'imposture est plus présent chez les femmes, car les injonctions sociétales leur mettent la pression. Il faut être tout à la fois : ambitieuse, mince, musclée, en couple, avec des enfants, etc. Résultat, on se sent dépassée et, finalement, bonne à rien...



### Je fais quoi pour m'en sortir?

On commence par un travail d'introspection. Est-ce qu'on n'est pas trop dure avec soi-même ? Est-ce qu'on ne dramatise pas tout ? On liste nos peurs éventuelles et l'intérêt qu'on aurait à faire autrement. On note aussi toutes nos qualités sans rajouter de « oui... mais ». Il faut, en fait, avoir pour soi la même douceur et la même bienveillance qu'on aurait pour un ami. En cas d'échec également. Un bilan de compétences peut être une bonne idée : cela permet de savoir où on en est, d'avoir une vision extérieure sur son travail et de se dire qu'on n'est pas forcément si nulle que cela.

### Au quotidien, je fais comment?

Avec son boss, on ose postuler et réclamer quand l'occasion se présente pour une promotion ou une augmentation. On n'hésite pas à s'affirmer, à demander du feedback. On évite de se déprécier, de tomber dans le piège du perfectionnisme et du travail à outrance, en mettant des limites. Avec les personnes qu'on doit encadrer, on apprend à déléguer, à encourager et à faire des compliments quand c'est justifié. Autre idée : se rapprocher des réseaux de femmes en interne ou en externe pour partager son ressenti et se confier.

### Et en cas de grosse crise?

Les Anglais disent « Fake it till you make it », que l'on peut traduire par « Fais semblant en attendant de maîtriser la situation ». Si on perd les pédales en pleine présentation de projet devant une assemblée, on donne le change : on respire, on s'imagine dans la peau d'une superwoman et on se lance sans trop penser.

\* ALTRICE, AVEC ÉLISABETH CADOCHE, DE « LE SYNDROME D'IMPOSTURE » (ÉD. LES ARÈNES)



### Tout s'éclaire

Le romarin éclaircit l'esprit et dissipe la fatigue intellectuelle, la menthe poivrée tonifie le système nerveux et apaise le stress. À faire brûler pendant une ou deux heures. Fabrication française. Bougie Concentration, La belle mèche, à partir de 18 €, [labellemeche.com](http://labellemeche.com)