

# LIVRES

p. 92 Sélection de livres p. 94 L'anomalie: le double, révélateur du soi

## ANALYSE

Cécile Neuville



### PSYCHOLOGIE

#### Le Syndrome d'imposture

Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot

Les Arènes, 2021, 320 pages, 19,90 €

**É**tudiantes, avocates, comédiennes, architectes ou même première dame... De nombreuses femmes semblent tout réussir dans leur vie et en inspirent beaucoup d'autres par leur exemple. Pourtant, combien d'entre elles doutent encore de leurs capacités et craignent, au fond d'elles-mêmes, que leur incompétence ne soit révélée au grand jour? Quasiment toutes, selon cet ouvrage sur le syndrome d'imposture. La journaliste Élisabeth Cadoche et la psychologue Anne de Montarlot y unissent leurs compétences pour apporter un éclairage très riche sur ce sentiment d'illégitimité et sur les moyens de s'en libérer. Après avoir détaillé les origines historiques, sociétales et familiales du déficit de confiance en soi, les autrices présentent les différentes formes de ce fameux syndrome d'imposture: l'occasion pour chaque femme de se situer entre la perfectionniste, l'experte, l'indépendante, la surdouée, la superwoman, la dévouée ou la fausse confiante. Les multiples témoignages aideront les lectrices à s'identifier à leurs consœurs et leur donneront le sentiment rassurant de ne pas être seules à ressentir ces doutes, ces peurs, parfois même ces angoisses. Des encadrés réguliers synthétisent en outre l'essentiel à retenir et donnent des conseils pratiques, allant jusqu'à recommander des films, des livres ou des chansons. Autant d'outils précieux pour affronter les fluctuations de la confiance et le regard des autres, mais aussi pour trouver une relation équilibrée et épanouissante avec ses homologues féminines, ses collègues de bureau ou son partenaire amoureux.

Coup de cœur en particulier pour le chapitre dédié à l'éducation positive, qui apporte une nouvelle perspective optimiste sur le rôle des parents. Ceux-ci peuvent en faire beaucoup pour aider leurs filles à prendre confiance en elles et à briser le plafond de verre qu'elles s'imposent trop souvent. Même si ce rôle prend parfois des formes inattendues: pour preuve cette étude montrant qu'un des facteurs prédictifs des ambitions professionnelles des femmes est... l'implication de leur père dans les tâches ménagères!

*Cécile Neuville est psychologue à Montpellier et dirigeante du centre de formation en psychologie positive ZenPro.*