

UNE PSYCHOTHÉRAPEUTE & UNE JOURNALISTE

Anne de Montarlot & Élisabeth Cadoche

Le syndrome d'imposture

– C'est quoi? Une forme de manque de confiance en soi qui n'est pas liée, seulement, à un contexte familial, mais bien un contexte historique, culturel et social.
– Comment se traduit-il? Les preuves extérieures et concrètes du succès sont balayées par celui qui se pense imposteur, et qui a l'impression de ne pas mériter son succès, attribué souvent au hasard. Ce syndrome conduit à toujours plus de perfectionnisme et mène au burn-out. Interpellant: aucune femme n'y échappe.



► Anne de Montarlot est psychologue depuis 14 ans à Londres. Après une carrière de 13 ans à New York dans la finance et la pub, elle a renoué avec ses aspirations initiales, c'est-à-dire "l'humain". Après un passage à Paris où elle a travaillé avec Élisabeth Cadoche en tant que journaliste, sa reconversion s'est achevée.
► En tant que femme, mère et psy, le baromètre de sa confiance en elle a été fluctuant, selon les expériences de vie. Elle a toujours eu, comme point d'horizon, celui de ne jamais se perdre de vue, s'exprimer et s'épanouir.



► Élisabeth Cadoche est journaliste et auteure. Elle écrit depuis toujours. Des fictions, des chroniques littéraires, des séries documentaires, des contes pour enfants (éditions Éclair de plume / contenu digital pour Petit-Bateau). Elle a aussi écrit une biographie (Je suis Arthur Rimbaud, FE Éditions, 2015). Elle a été rédactrice en chef de nombreuses émissions (France Télévisions, Téva). Elle a connu le manque de confiance et a volontiers accepté les conseils de son amie Anne de Montarlot, rencontrée il y a un quart de siècle.

Entretien à deux voix Aurore Vauclelle

Vous commencez par citer la ministre française Simone Veil, qui raconte qu'à son poste elle était convaincue ne pas tenir longtemps. "J'allais commettre une grosse bêtise." Vous racontez que Michelle Obama avoue, elle aussi, connaître le syndrome d'imposture. Élisabeth Cadoche: Ce dont on s'est rendu compte, c'est que plus les femmes réussissent, plus elles doutent. Simone Veil ou Michelle Obama sont arrivées dans des sphères où l'on penserait qu'elles ont une grande confiance en elles. Cependant, dans ces sphères de pouvoir, il y a beaucoup moins de représentation féminine. Quand les femmes arrivent dans des postes où il n'y a pas de modèles féminins, elles ont tendance à développer un syndrome d'imposture. Anne de Montarlot: C'est le problème de la place, qui est le terreau malheureux du syndrome d'imposture, et qui fait douter, de façon chronique, dans des cercles de pouvoir encore détenus par les hommes.

Paradoxalement, ce sentiment: on est face à des femmes qui doutent dans des positions où elles n'ont pas de miroir mais, si ce sentiment est vécu de façon isolée, il concerne toutes les femmes, sans exception. É.C.: Quand on a commencé notre enquête sur le syndrome d'imposture, les femmes nous disaient qu'on ne pouvait pas en parler, qu'on devait régler cela seules... Et pourtant, il est essentiel de savoir que ce sentiment est partagé par le plus grand

nombre, que c'est l'histoire de la société.

Vous rappelez la définition de la confiance en soi par le philosophe Charles Pépin: "Nous n'avons pas confiance en nous. Ce n'est pas grave. Prenons confiance en ce que nous pouvons devenir." La confiance en soi, ce n'est pas quelque chose qu'on peut décréter. AdM: C'est fluctuant. Des éléments de la vie peuvent atteindre notre confiance en nous. Mais les gens voudraient avoir une confiance granitique qui soit étanche aux problèmes et continue, ce qui n'est pas possible. La confiance, ça se travaille, c'est comme l'imposture: ça n'est pas un verdict à vie.

C'est quelque chose qui se travaille, mais cela oblige à entrer à l'intérieur de soi-même, vous dites. C'est le "connais-toi toi-même" de Socrate. Mais ce n'est pas comme cela qu'on éduque les filles, par exemple, pour être des rocs de confiance...

AdM: Cela commence dans l'enfance, quand on est prisonnier du regard de l'autre. Si, par exemple, on a reçu un amour conditionnel au succès, on a du mal à voir qui on est. Alors que, quand on sait qui on est, on est plus robuste. É.C.: Dans ce livre, nous citons le parcours de Frédérique Clavel [femme entrepreneuse française], qui a été élevée avec des frères et des cousins, comme un garçon. Elle s'est toujours dit qu'elle pourrait tout faire. Elle a fait des études avec succès, est rentrée dans le monde de l'entreprise, a gravi les échelons. À 40 ans, elle s'est rendu compte qu'à chaque fois qu'il y avait un poste qui se libérait au-dessus d'elle un homme lui passait devant. Elle a seulement

compris que c'était parce qu'elle était une femme. Et elle s'est dit: il faut que je change les choses. Elle s'est engagée politiquement et a fondé Les Pionnières [NdR, le premier réseau d'accompagnement des entrepreneuses]. Elle a tracé le chemin pour les autres.

Les femmes que vous interrogez dans votre essai sont brillantes et étonnantes. Dans le récit qu'elles font de leur carrière, si elles ont réussi, c'est par "chance".

AdM: Le problème de l'imposture, c'est que le succès est à l'extérieur, il ne colle pas aux parois de vous-même. Si le succès arrive, c'est parce qu'on était là, parce qu'on est sympa...

É.C.: Le psychologue David Dunning a pointé du doigt ce genre d'attribution. Ses étudiants garçons, face à un échec, avaient toujours une attribution externe: "c'est la faute du prof", "c'était trop dur". Alors que les étudiantes, si elles échouaient, se disaient "nulles".

La confiance en soi, c'est quelque chose qui vient du père, vous nous dites. Mais, heureusement, vous nous dites aussi que, si notre père ne nous a pas livré de confiance en nous, les blessures narcissiques peuvent être à l'origine de grandes réalisations. Ouf, on peut sortir des conditionnements familiaux...

É.C.: On peut avoir une enfance pourrie, et réussir tout de même! Ce fut le cas d'Albert Camus [NdR, aidé par son maître d'école pour s'en sortir], il y a le conditionnement, mais il y a ce qu'on en fait, et les rencontres de la vie. C'est beaucoup moins simple que "c'est de la faute de papa ou maman"...

"Il faut prendre la place, car on ne va pas nous la donner!"

Vous rappelez que les penseurs de toutes époques ont fait un portrait du genre féminin qui a contribué à ne pas mettre les femmes en confiance. Notons Platon: "La femme est la métamorphose des hommes les plus vils." Faulkner: "Les femmes ne sont que les organes génitaux désarticulés et doués de la faculté de dépenser tout ce qu'on possède." Napoléon: "Nous, peuple d'Occident, avons gâté les femmes en les traitant trop bien. C'est nous qui faisons des femmes ce qu'elles sont, c'est pourquoi elles ne valent rien." Comment faire pour ne pas être écrasé par le poids de la récrimination, quand on est une femme?

AdM: L'on comprend bien pourquoi il y a imposture. Quand on lit ce poids de l'histoire, cette prise de pouvoir par les penseurs, forcément, cela fragilise la représentation de soi, et la place que les femmes peuvent avoir. On ne peut pas seulement traiter le syndrome d'imposture de façon psychologique.

É.C.: Notons que, dans l'histoire, il y a des faussetés, des mensonges. Car il y a eu du pouvoir partagé, notamment au Moyen Âge. Ce fut une décision des hommes de reléguer les femmes à la sphère privée. Marilène Patou-Mathis, préhistorienne, et Pascal Picq, paléontologue, précisent que les femmes préhistoriques n'étaient pas tirées par les cheveux dans les grottes, elles étaient des chasseuses-cueilleuses! On parle aussi avec emphase des Lumières, ce fut un siècle funeste pour les femmes. Pendant que les philosophes parlaient d'accès au bonheur, de liberté, les femmes s'occupaient des mères. Certes, il y a eu des résistances. Olympe de Gouge a dit que les femmes devaient "pouvoir monter à la tribune, puisqu'on les laisse monter à l'échafaud"; bon, elle a fini guillotinée.

On a envie de demander aux hommes qui nous entourent, nos amis, nos collègues, nos maris: pouvez-vous sérieusement vivre dans un monde où il y a une telle minorité criante de femmes à des postes clés? On ne leur a pas demandé leur avis sur le type de monde qu'ils désirent.

É.C.: Nous sommes convaincues que ce changement doit se faire avec les hommes. Nous ne pensons pas que la misandrie soit une réponse.

AdM: Mais il y a ceci de frappant que, quand on observe la libération de la parole des femmes, il y a, en réponse, une sorte de populisme, de *backlash*, face aux femmes, pas de la part de tous les hommes, bien sûr. Et, à la fois, il faudrait dire que beaucoup d'hommes sont enfermés dans de la masculinité toxique, dans les mauvais rôles, ou des stéréotypes qui ne leur vont pas.

Dans des compétences de leadership listées par la "Harvard Business Review", les femmes tirent leur épingle du jeu. Plus en capacité d'inspirer et motiver les autres, de résoudre les problèmes et analyser les difficultés, etc. Et, cependant, 2% des 500 plus grandes sociétés cotées en Bourse aux États-Unis sont dirigées par des femmes.

É.C.: En 2011, en France, la loi des quotas a institué 40% des femmes dans les conseils d'administration, mais cela n'a pas réussi dans les comités de direction, et donc on est train d'y instaurer des quotas. Au début, les femmes n'aimaient pas les quotas, mais celles qui sont étonnées à la direction par ce principe sont finalement contentes d'y être, car, comme disait René Char, "à nous regarder, ils s'habitueront".

AdM: Il faut prendre la place, car on ne va pas nous la donner. Donc, il faut oser y aller.

Vous parlez aussi de la misogynie des femmes pour leurs consœurs, notamment en entreprise... Pourquoi certaines femmes font le jeu des hommes?

AdM: Une femme va être avec une autre femme avec des yeux d'homme, car c'est la représentation qui domine. C'est pour cela qu'il y a des femmes misogynes. Mais, quand Kamala Harris devient vice-présidente des États-Unis, alors elle devient un modèle à suivre.

La psychologue belge Esther Perel dit que, si le XX^e siècle a suscité chez les femmes une réflexion sur leurs conditions, le XXI^e sera celui d'une réflexion et d'une adaptation du côté des hommes.

AdM: Selon elle, les codes amoureux, le mariage ont changé. Il y a une nouvelle conversation entre les hommes et les femmes. Et la femme aussi doit laisser la place à l'homme dans la sphère privée. Il y a des échanges de pouvoir qui doivent se mettre en place.

Au quotidien, pas facile de se battre au nom des femmes quand on se trouve dans des situations de domination...

AdM: Quand on est une minorité de pouvoir, ce qui est, en fait, le cas des femmes, on a le poids du genre sur nos épaules, quand on parle. Pour conjurer cela, regardez ce que vous pouvez faire à votre échelle. Dans une réunion où il n'y a que des hommes et vous, demandez-vous ce que ça vous fait, à vous, individuellement. Cette situation vous fait-elle douter? Vous oblige-t-elle à rester silencieuse? Il est plus facile de parler au nom de soi qu'au nom des femmes.

É.C.: Enfin, il faut assumer sa position de minorité: c'est de Gaulle qui disait: "Ce n'est pas difficile de sortir de Polytechnique, c'est difficile de sortir de l'ordinaire."

LES EXTRAITS

"Des études menées en 1994 et 1999 [à partir de la littérature jeunesse] ont montré les asymétries entre garçons et filles. Si les représentations se sont améliorées depuis les premières princesses (Blanche-Neige et sa prédilection pour le ménage, Cendrillon qui veut aller au bal), on remarque que les filles ont tendance à être représentées passives, douces, maternantes, et les garçons, dehors, faisant des bêtises. Pas facile de se construire dans l'audace quand on grandit dans un tel conditionnement."

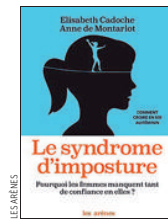
"Oser, c'est perdre pied momentanément. Ne pas oser, c'est se perdre soi-même, dit le philosophe Søren Kierkegaard."

"Sur 500 grandes sociétés cotées en Bourse aux États-Unis, 2% sont dirigées par des femmes."

"Certaines croyances, comme 'vouloir être aimée de tout le monde' ne sont ni viables ni vraisemblables. Le plus vite vous assumerez une part de rejet, le mieux vous vous sentirez. Idem pour l'échec. Il faut d'abord échouer pour réaliser que ce n'est pas si grave."

"Comme les femmes étaient en mesure de donner la vie, il ne restait plus aux hommes qu'à réaffirmer leur prééminence sur d'autres terrains, ce qui indirectement contribua à l'assujettissement des femmes."

LE LIVRE



Le Syndrome de l'imposture. Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles? Par Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot. Aux éditions Les Arènes, 318 pp., 19,90 €.