

## Le syndrome d'imposture touche plus les femmes

Psychologie. S'il n'est pas 100 % féminin et ne se cantonne pas au travail, ce sentiment d'illégitimité est pourtant plus visible chez les femmes et peut peser lourd dans leur carrière.

« *Je ne vais pas y arriver* », « *Je ne suis pas à la hauteur* », « *Je n'ai rien à faire ici* »... Autant de petites phrases qui résonnent dans l'esprit de ceux, et surtout de celles, qui ressentent le syndrome d'imposture. « **On parle souvent de syndrome de l'imposteur, mais ça touche plutôt les femmes, donc on a utilisé le genre neutre** », explique la journaliste Élisabeth Cadoche, qui a interviewé une centaine de femmes avec la psychologue Anne de Montarlot pour leur livre *Le syndrome d'imposture. Comment croire en soi au féminin* (Les Arènes, 19,90 €).

« **Au niveau scientifique, il y a une parité d'expression entre hommes et femmes. Mais il peut s'exprimer différemment dans la mesure où les femmes en parlent plus et où les stéréotypes de genre perdurent, rendant plus visible et plus intense ce sentiment d'illégitimité chez elles** », ajoute Kevin Chassangre, docteur en psychologie et auteur d'une thèse sur ce phénomène conceptualisé en 1978 par Pauline Rose-Clance et Suzanne Imes, deux psychologues américaines.

### Peur d'être démasqué

Contrairement à ce que le terme pourrait laisser penser, ce n'est pas une maladie. Et c'est aussi différent du manque de confiance en soi. « **On peut manquer de confiance en soi sans être dans les trois piliers du syndrome de l'imposteur qui sont : l'impression de ne pas être légitime, le fait d'attribuer toutes ses réussites à des causes externes et la peur d'être démasqué et traité d'imposteur** », distingue Kevin Chassangre.

En réponse, les hommes et les femmes affectés mettent en place différentes stratégies, comme le travail frénétique ou la procrastination : « **Les**



**hommes peuvent se sentir dans l'imposture**, précise Anne de Montarlot. **Mais de par l'histoire, la société, ils vont quand même y aller, les femmes, elles, vont souvent se sentir plus paralysées et s'inhiber.** »

Avec le risque que cet autosabotage engendre une prophétie autoréalisatrice, renforçant ce sentiment de doute permanent. Et les conséquences peuvent parfois peser lourd sur l'évolution professionnelle des salariés : « **Ça peut aller de difficultés à faire part de ses idées par peur du jugement jusqu'au burn-out dans les cas extrêmes** », illustre Kevin Chassangre. D'où l'importance de savoir que ce syndrome existe pour pouvoir le reconnaître et agir.

Charlotte HERVOT.

### Comment s'en libérer ?

**Se trouver des modèles.** « **Le problème vient aussi du manque de représentations des femmes**, note Anne de Montarlot. **C'est important de trouver des gens qui vous inspirent.** »

**En parler autour de soi.** « **Cela permet de voir que d'autres sont concernés. Garder secret ce sentiment d'imposture l'alimente** », observe Kevin Chassangre.

**Intégrer un collectif.** Club, réseau, collectif... Peu importe le nom, l'important étant de partager son expérience selon Élisabeth Cadoche : « **Rejoindre un groupe ou avoir**

**un mentor va vous permettre de rompre la solitude, d'avoir des points de comparaison et de vous affirmer plus facilement.** »

**Y aller pas à pas.** « **Avancer ainsi va vous mener loin**, assure Élisabeth Cadoche, **parce que vous allez interioriser ces petits succès et ça va gonfler votre confiance en vous.** »

**Féliciter.** « **Au travail, on pointe souvent les échecs et on encourage rarement**, constate Élisabeth Cadoche. **Alors, si vous êtes en position de leadership, n'hésitez pas à féliciter les gens pour leur succès, car c'est toujours galvanisant.** »