

Croire (enfin) EN SOI

Même quand on a passé l'âge de se soucier du regard des autres, les épreuves de la vie, l'éducation peuvent ébranler la confiance en soi. Deux spécialistes de la question nous donnent les clés pour se défaire de ce sentiment.



INTERVIEW

ÉLISABETH CADOCHE et ANNE DE MONTARLOT

S'appuyant sur les témoignages de plus d'une centaine de femmes, Anne de Montarlot (à droite), psychotérapeute, et Elisabeth Cadoche, journaliste et autrice, décrivent le syndrome d'imposture touchant les femmes qui ne se sentent pas à la hauteur. Elles décryptent le phénomène et donnent les solutions pour le dépasser.



Le Syndrome d'imposture.
Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles ?
éd. Les Arènes,
320 pages, 19,90 €.

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

Un déficit particulier de confiance en soi qui touche, le plus souvent, les femmes. C'est la peur d'être démasquée. On ne se sent pas à la hauteur, ni à sa place. C'est une façon de penser paralysante, qui privilégie des croyances biaisées sur soi et sur les autres.

Qu'entraîne ce sentiment ?

On se dévalorise – *"Je suis nulle"*, *"Je ne suis pas intéressante"* – tout en surévaluant les autres. La réussite est toujours due au hasard, à la chance ; en revanche, l'échec vient de soi. Dans le couple, ce sont des pensées telles que : *"Pourquoi cet homme s'intéresse à moi ?"*, *"Je ne le mérite pas"*...

D'où vient-il ?

De siècles de domination masculine où les femmes sont élevées pour être des épouses, des mères, des ménagères... C'est notre héritage. Nous avons aussi intériorisé les injonctions sociales, les exigences de performance intellectuelle et la tyrannie de l'apparence. De l'enfance, nous conservons des croyances limitantes : *"Si je n'ai pas une bonne note, mes parents ne vont pas*

m'aimer", ou des phrases assassines prononcées par des proches : *"Tu n'es pas assez jolie"*, *"Tu n'es bonne à rien"*...

En vieillissant, la confiance en soi revient-elle ?

Après 50-60 ans, les femmes sont plus sûres d'elles, notamment parce qu'elles se préoccupent moins du regard des autres. On se connaît mieux. Mais la maladie, le deuil, le divorce peuvent parfois tout ébranler.

Comment la rétablir ?

Si cela bride ses ambitions, entrave sa vie de couple ou ses relations, on peut envisager d'en parler avec un thérapeute. Sinon, on peut essayer de savoir d'où cela vient (héritage culturel, éducation). Et on avance à petits pas en se mettant au sport, en échangeant avec d'autres femmes : montrer sa vulnérabilité, c'est un peu l'apprivoiser. Nous pouvons aussi lire les témoignages de celles qui ont réussi** – et qui n'ont pas toujours confiance en elles –, c'est très inspirant et cela vous porte !

* Terme inventé en 1978 par les Dres Suzanne Imes et Pauline Rose Clance

** Simone Veil, Michelle Obama...

1 Noter toutes ses réalisations

Toutes celles dont vous êtes fière. Vous avez exercé un métier ou un hobby qui vous a passionné, travaillé dans une association, créé une recette... Notez vos réussites dans un cahier et relisez-les lorsque vous avez une baisse de moral. Ça fait du bien !

2 Faire le point sur une expertise pour la transmettre

Vous êtes très qualifiée dans un domaine ou vous avez une passion (culture, éducation, sciences...)? N'hésitez pas à vous exprimer sur le sujet. En parler lors d'un dîner, par exemple, vous permet de bien maîtriser votre sujet et vous place dans une position de mentor.

3 Savoir dire non aux enfants !

Lorsque l'on a été bien élevée et bien sage dans l'enfance, que l'on a été un "gentil" parent, il est parfois difficile de dire "non" à ses enfants pour garder les petits-enfants, rendre service... Pourtant, il est essentiel de garder du temps pour soi afin de cultiver ses envies.

5 conseils pour... retrouver confiance en soi

4 Apprendre à tout âge

Vous regrettez de ne pas avoir étudié la philo ou appris à jouer d'un instrument de musique? Entre les master class, podcasts et autres Mooc, vous pouvez apprendre ou réapprendre presque tout. Aujourd'hui, nous avons la chance d'avoir tous ces apprentissages à portée de clic. Ne vous en privez pas et effacez vos regrets !

5 Bien s'entourer

Nous avons passé l'âge de fréquenter des personnes toxiques, négatives ou trop critiques. Entourez-vous de personnes qui vous apprécient et vous aiment. Ces dernières années, l'émergence de réseaux de femmes, de sororité, permet de s'élever, de s'ouvrir et de se sentir portée.

