

## Le Syndrome de l'imposteur

Le syndrome de l'Imposteur est un obstacle important auquel de nombreuses femmes sont confrontées ; il reflète la conviction que vous vous sentez en échec et incompétente malgré toute preuve du contraire. Il peut prendre diverses formes, selon les antécédents, la personnalité et les circonstances de la personne.

L'experte en la matière, **Dr Valérie Young**, l'a classé en sous-groupes : le Perfectionniste, la Superwoman/man, le Génie Naturel, le Soliste, et l'Expert.

Au cours de ses recherches, Mme Young a découvert plusieurs " types de compétences ", c'est-à-dire de règles internes que les gens qui ont confiance tentent de suivre. Cette catégorisation est souvent négligée dans la conversation, mais sa lecture peut être très utile pour identifier les mauvaises habitudes ou les schémas qui peuvent empêcher votre mentorée d'atteindre son plein potentiel.

Voici un résumé des types de compétences que Young identifie, il peut être utile de connaître ces profils si votre mentorée est aux prises avec le syndrome de l'imposteur :

### 1. Le Perfectionniste

Perfectionnisme et syndrome de l'imposteur vont souvent de pair.

Pensez-y bien : Les perfectionnistes se fixent des objectifs excessivement élevés et, lorsqu'ils n'y parviennent pas, ils doutent beaucoup d'eux-mêmes et s'inquiètent d'être à la hauteur. Qu'ils s'en rendent compte ou non, le perfectionniste désire tout contrôler, ayant l'impression que s'il veut que quelque chose soit bien fait, il doit le faire lui-même.

Pour savoir si cela s'applique ? Posez ces questions:

- Vous a-t-on déjà accusé d'être un micro manager ?
- Avez-vous de grandes difficultés à déléguer ? Même lorsque vous êtes en mesure de le faire, vous sentez-vous frustrée et déçue des résultats ?
- Quand vous ne parvenez pas à atteindre les objectifs fixés (follement hauts) sur quelque chose, vous accusez-vous de ne pas être « fait pour votre travail » et vous ruminez dessus pendant des jours ?
- Pensez-vous que votre travail doit être parfait à 100 %, 100 % du temps ?

Pour les perfectionnistes, le succès est rarement satisfaisant parce qu'ils croient qu'ils auraient pu faire encore mieux. Mais ce n'est ni productif ni sain. Il est essentiel de posséder et de célébrer ses réalisations si l'on veut éviter l'épuisement professionnel, trouver la satisfaction et cultiver la confiance en soi.

Apprenez à prendre vos erreurs à bras le corps, en les considérant comme un élément naturel du processus. De plus, poussez-vous à agir avant d'être prêt. Forcez-vous à démarrer le projet que vous planifiez depuis des mois. La vérité est qu'il n'y aura jamais de "moment parfait" et que votre travail ne sera jamais parfait à 100%. Plus vite vous l'accepterez, mieux ce sera pour vous.

## 2. La SuperWoman

Puisque les gens qui vivent ce phénomène sont convaincus qu'ils sont des imposteurs parmi leurs collègues en situation réelle, ils se poussent souvent à travailler de plus en plus fort pour être à la hauteur. Mais ce n'est qu'un faux camouflage de leurs insécurités, et la surcharge de travail peut nuire non seulement à leur propre santé mentale, mais aussi à leurs relations avec les autres.

Est-ce que cela s'applique ?

- Restez-vous plus tard au bureau que le reste de votre équipe, même après le moment où vous avez terminé le travail nécessaire de la journée ?
- Êtes-vous stressé dans votre vie personnelle et trouvez-vous les temps de pause complètement inutiles ?
- Avez-vous sacrifié vos passe-temps et vos passions au point de ne plus jamais vous y adonner ?
- Avez-vous l'impression de ne pas avoir vraiment mérité votre titre (malgré de nombreux diplômes et réalisations), alors vous vous sentez obligé de travailler plus fort et plus longtemps que ceux qui vous entourent pour prouver votre valeur ?

Les bourreaux de travail imposteurs sont en fait dépendants de la validation qui vient du travail, et non du travail lui-même. Commencez à vous entraîner pour vous éloigner de la validation externe. Personne ne doit avoir plus de pouvoir que vous pour que vous vous sentiez bien dans votre peau - même votre patron lorsqu'il donne son approbation à votre projet. Par ailleurs, apprenez à prendre la critique constructive au sérieux, pas personnellement.

Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec la validation interne et que vous serez en mesure d'entretenir votre confiance en vous et d'affirmer que vous êtes compétent, vous serez en mesure de relâcher la pression à mesure que vous évaluerez la quantité de travail qui est raisonnable.

### 3. Le génie naturel – Une Intelligence Innée

Young dit que les gens avec ce type de compétence croient que leurs habiletés sont innées. À ce titre, ils jugent leur facilité et leur rapidité basées sur la compétence par opposition à leurs efforts. En d'autres termes, s'ils mettent beaucoup de temps à maîtriser quelque chose, ils ont honte.

Ces types d'imposteurs placent la barre très haute, tout comme les perfectionnistes. Mais les génies de la nature ne se jugent pas seulement en fonction d'attentes ridicules, ils considèrent qu'ils doivent y parvenir du premier coup. Lorsqu'ils ne sont pas capables de faire quelque chose rapidement ou couramment, leur alarme retentit.

Est-ce que cela s'applique ?

- Êtes-vous habitué à exceller sans trop d'efforts ?
- Avez-vous obtenu des " A " ou des " étoiles " dans tout ce que vous faites ?
- Vous a-t-on souvent dit, lorsque vous étiez enfant, que vous étiez le plus "intelligent" de votre famille ou de votre groupe de pairs ?
- Vous n'aimez pas l'idée d'avoir un mentor, parce que vous pouvez vous débrouiller seul ?
- Lorsque vous êtes confronté à une difficulté, votre confiance s'effondre-t-elle parce qu'une mauvaise performance provoque un sentiment de honte ?
- Évitez-vous souvent les défis parce que vous risquez d'essayer quelque chose pour lequel vous n'êtes pas doué ?

Pour passer à autre chose, essayez de vous voir comme un travail en cours. Pour accomplir de grandes choses, il faut apprendre tout au long de la vie et acquérir des compétences comme tout le monde, même les personnes les plus confiantes. Plutôt que de vous culpabiliser lorsque vous n'atteignez pas vos normes incroyablement élevées, identifiez des comportements spécifiques et modifiables que vous pouvez améliorer avec le temps.

Par exemple, si vous voulez avoir plus d'impact au bureau, il est beaucoup plus productif de vous concentrer sur l'amélioration de vos compétences en matière de « pitch » plutôt que d'affirmer que vous n'êtes pas " bon " pour parler en réunion.

## 4. Le soliste

Les jeunes qui ont l'impression de demander de l'aide révèlent leurs peurs, c'est ce que Young appelle des solistes. C'est bien d'être indépendant, mais pas dans la mesure où vous refusez de l'aide pour pouvoir prouver votre valeur.

Est-ce que cela s'applique à vous ? Posez-vous ces questions :

- Vous avez besoin de tout accomplir par vous-même ?
- "Je n'ai besoin de l'aide de personne." Est-ce que ça te ressemble ?
- Les demandes sont-elles formulées en fonction des exigences du projet, plutôt qu'en fonction de vos besoins en tant que personne ?

## 5. L'Expert

Les experts mesurent leurs compétences en fonction de ce qu'ils savent et de ce qu'ils peuvent faire. Croyant qu'ils n'en sauront jamais assez, ils craignent d'être exposés comme inexpérimentés ou inconnus.

- N'hésitez-vous pas à postuler à des offres d'emploi si vous ne répondez pas à toutes les exigences en matière d'études ?
- Êtes-vous constamment à la recherche de formations ou de certifications parce que vous pensez avoir besoin d'améliorer vos compétences afin de réussir ?
- Même si vous jouez votre rôle depuis un certain temps, pouvez-vous dire que vous avez l'impression de ne pas en savoir assez ?
- Vous êtes mal à l'aise quand quelqu'un dit que vous êtes un expert ?

C'est vrai qu'il y a toujours plus à apprendre. S'efforcer d'accroître vos compétences peut certainement vous aider à faire des progrès sur le plan professionnel et à demeurer compétitif sur le marché du travail. Mais si l'on va trop loin, la tendance à rechercher sans cesse plus d'informations peut en fait être une forme de procrastination.

Commencez à apprendre quelque chose de nouveau seulement en cas de besoin - par exemple, si vos responsabilités changent - plutôt que de compiler des connaissances pour un (faux) confort.

Réalisez qu'il n'y a aucune honte à demander de l'aide quand vous en avez besoin. Si vous ne savez pas comment faire quelque chose, demandez à un collègue. Si vous n'arrivez pas à résoudre un problème, demandez conseil à un superviseur ou à un mentor. Le mentorat de jeunes collègues ou le bénévolat peuvent être une excellente façon de découvrir votre expert intérieur. Lorsque vous partagez ce que vous savez, non seulement cela profite aux autres, mais cela vous aide aussi à guérir vos sentiments frauduleux.

Quel que soit le profil spécifique, si votre mentorée manque de confiance, elle est loin d'être seule.

Si vous l'avez vécu à n'importe quel moment de votre carrière, vous avez à un moment ou à un autre attribué vos réalisations au hasard, au charme, aux relations ou à un autre facteur externe. N'est-ce pas injuste et méchant ? Sensibiliser votre mentorée au syndrome de l'imposteur pourrait être un pas vers l'acceptation et l'acceptation de ses capacités.

**Le Dr Young** a donné les conseils suivants pour aider à surmonter le syndrome de l'imposteur.

## **Briser le silence**

La honte empêche beaucoup de gens à " se confier " à propos de leurs sentiments anxieux. Savoir qu'il y a un nom pour ces sentiments (Syndrome de l'Imposteur) et que vous n'êtes pas seul, peut être extrêmement libérateur.

## **Séparer les sentiments des faits.**

Il y a des moments où tu te sentiras stupide. Ça arrive à tout le monde de temps en temps. Réalisez que ce n'est pas parce que vous vous sentez stupide que vous l'êtes.

## **Reconnaissez quand vous avez l'impression qu'une personne de l'extérieur est d'accord.**

Si vous êtes l'une des premières femmes ou l'une des rares femmes ou une minorité dans votre domaine, il est naturel que vous ayez parfois l'impression de ne pas vous intégrer totalement. Au lieu de douter de vous-même comme un signe de votre incompetence, reconnaissez qu'il peut s'agir d'une réponse normale à l'être et à l'étranger.

## Accentuer le positif.

Le perfectionnisme peut indiquer une saine volonté d'exceller. Le truc, c'est de ne pas être obsédé par le fait que tout est ainsi. Faites un excellent travail au moment où c'est le plus important, sans pour autant négliger les tâches routinières. Pardonnez-vous lorsque l'erreur inévitable se produit.

## Élaborer une nouvelle réponse aux échecs et aux erreurs.

Henry Ford a dit un jour : " L'échec n'est qu'une occasion de recommencer plus intelligemment ", au lieu de se reprocher d'être humain et de faire sauter le grand projet, de tirer les leçons de l'erreur et de passer à autre chose.

## Respectez les règles.

Si vous avez appliqué des règles malavisées comme " Je devrais toujours connaître la réponse " ou " Ne demandez jamais d'aide ", commencez à faire valoir vos droits. Reconnaissez que vous avez tout autant raison qu'une autre personne d'avoir tort, d'avoir un jour de congé ou de demander de l'aide.

## Élaborer un nouveau scénario.

Vos automatismes et vos pensées s'expriment en déclenchant votre sentiment d'Imposteur. Quand vous commencez un nouveau projet au lieu de penser, par exemple, "Attendez qu'ils découvrent que je n'ai aucune idée de ce que je fais", essayez de penser : "Tous ceux qui commencent quelque chose de nouveau se sentent mal à l'aise au début. Je ne connais peut-être pas toutes les réponses, mais je suis assez intelligent pour les trouver. »

## Visualisez le succès.

Faites ce que font les athlètes professionnels. Passez du temps à vous imaginer en train de réussir ce que vous faites. C'est mieux que d'imaginer un désastre imminent et cela aidera à gérer le stress lié au travail.

## Récompensez-vous.

Brisez le cycle de la recherche continuelle de la validation et du rejet de la validation de l'extérieur de vous-même, en apprenant à vous tapoter dans le dos.

## Fais semblant jusqu'à ce que tu y arrives.

Au lieu de considérer l'improvisation comme une preuve de votre incompetence, apprenez à faire ce que font beaucoup de gens très performants et considérez cela comme une compétence.

Le but est de simuler jusqu'à ce que vous l'ayez fait, n'attendez pas de vous sentir confiant avant de commencer. Le courage vient en prenant des risques. Changez d'abord votre comportement et permettez à votre confiance de s'établir.

Copyright Dr. Valérie Young