

Kévin Chassangre  
Stacey Callahan

**SE LIBÉRER DU SYNDROME  
DE L'IMPOSTEUR**

Cessez de vous déprécier  
pour être enfin vous-même

DUNOD  
POCHE

La première édition de cet ouvrage  
a été publiée en 2016 par Dunod Éditeur sous le titre :  
*Cessez de vous déprécier !*

Mise en pages : Nord Compo

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© InterÉditions, 2021 pour la précédente édition de poche

© Dunod, 2023 pour la présente édition de poche

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-085556-8

# Table des matières

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Introduction .....                            | 7  |
| <b>1. Le syndrome de l'imposteur</b>          |    |
| <b>par ceux qui le vivent (bien ?)</b> .....  | 15 |
| Qui sommes-nous ? .....                       | 16 |
| Suis-je (vraiment) un imposteur ? .....       | 20 |
| C'est quoi le syndrome de l'imposteur ? ..... | 23 |
| Faisons un premier bilan .....                | 34 |
| <b>2. Mais d'où vient ce syndrome ?</b> ..... | 37 |
| Alors... pourquoi je souffre d'un syndrome    |    |
| de l'imposteur ? .....                        | 37 |
| Et à l'âge adulte ? .....                     | 49 |
| Pour conclure : nous sommes,                  |    |
| finalement, humains... ..                     | 50 |
| <b>3. « Bonjour, je m'appelle...</b>          |    |
| <b>et je suis un imposteur... »</b> .....     | 55 |
| « C'est grave docteur ? » .....               | 55 |
| Être imposteur, mais pas partout .....        | 62 |
| À quoi ressemble mon syndrome                 |    |
| de l'imposteur ? .....                        | 65 |

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| L'acceptation inconditionnelle de soi .....                                          | 74         |
| Pour conclure : accepter son syndrome<br>de l'imposteur et s'accepter soi-même ..... | 84         |
| <b>4. La maison n'accepte pas l'échec :</b>                                          |            |
| <b>le paradoxe de la peur du succès .....</b>                                        | <b>87</b>  |
| La peur de l'échec .....                                                             | 87         |
| Savoir relativiser le succès et l'échec.....                                         | 94         |
| Ce qui intervient aussi dans la relation<br>entre succès et échec.....               | 98         |
| L'auto-efficacité de tous les jours.....                                             | 103        |
| Pour conclure : oui, nous ne sommes<br>que des êtres humains!.....                   | 107        |
| <b>5. Reconnaissance... quand tu nous tiens!.....</b>                                | <b>109</b> |
| Je veux que l'on m'aime... ..                                                        | 110        |
| Je m'estime... (ou pas).....                                                         | 111        |
| ... ou plutôt je m'accepte<br>(de manière inconditionnelle) .....                    | 113        |
| Pour conclure : être reconnaissant<br>pour et par soi-même .....                     | 122        |
| <b>6. Être ou ne pas être... ..</b>                                                  | <b>125</b> |
| Quelle est votre <i>success story</i> ?.....                                         | 126        |
| Mon carnet de réussites.....                                                         | 128        |
| « J'ai eu de la chance... »                                                          |            |
| Oui, mais pas que!.....                                                              | 132        |
| « OK, c'est bien, mais comparé à... » .....                                          | 143        |
| Pour conclure : alors, pas si imposteur que ça?.....                                 | 152        |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>7. Je procrastinerai demain.....</b>                                            | 155 |
| Qu'est-ce que le cycle de l'imposteur?.....                                        | 155 |
| En amont du cycle.....                                                             | 159 |
| Pendant le cycle : gérer les comportements<br>à problèmes.....                     | 165 |
| Après le cycle : ne plus se dévaloriser .....                                      | 174 |
| Pour conclure : rompez... le cycle! .....                                          | 182 |
| <b>8. Consolider mes nouveaux acquis<br/>face au syndrome de l'imposteur .....</b> | 185 |
| Maintenant, observons le masque .....                                              | 186 |
| Que se passe-t-il après? .....                                                     | 194 |
| Un peu d'aide? .....                                                               | 201 |
| <br>Conclusion .....                                                               | 209 |
| Bibliographie .....                                                                | 213 |



# Introduction

Avant de commencer, voici quelques points importants à lire avec attention !

*« En lisant et en écoutant les gens, je me suis rendu compte de la diversité des comportements, situations et circonstances qui conduisaient au sentiment d'imposture, ou le dévoilaient.*

*Telle femme qui, après d'autres, m'avait parlé de sa difficulté à se sentir féminine (quand je la trouvais, moi, absolument féminine) – sentiment d'imposture.*

*Tel homme qui se présentait comme un conformiste parfait, ne rêvant que de ressembler à tout le monde, d'être absolument normal, banal – sentiment d'imposture.*

*Et celui-ci qui se sentait toujours en faute et prêt à dégainer ses papiers d'identité, celui-là qui ne se croyait jamais digne de l'amour qu'il recevait, cette secrétaire, ce prof, cette monteuse, cet analyste, ce parent – sentiment d'imposture. »*

Belinda Cannone, *Le sentiment d'imposture*.

Le syndrome de l'imposteur est un syndrome peu connu, parfois même peu reconnu. Les personnes qui le manifestent ont plutôt tendance à le dissimuler qu'à le partager et il arrive souvent qu'il soit

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

confondu avec une faible estime de soi, un haut degré de perfectionnisme ou une faible confiance en soi. Il y a de ça, certes, mais pas que ! Et peut-être que vous vous en rendez compte personnellement.

Pas toujours identifié à sa juste mesure, ce syndrome est pourtant assez répandu – en France comme ailleurs – et les personnes concernées ne sont pas forcément celles auxquelles nous aurions pensé. Voyez ci-dessous :

*« On dirait que plus je m'améliore, plus mon sentiment d'inadéquation augmente et je me dis : n'importe quand, quelqu'un pourrait se rendre compte que je suis une totale imposture, et que je ne mérite rien de tout ce que j'ai fait. »*

Emma Watson

*« J'ai écrit onze livres, mais à chaque fois qu'il faut écrire sur une nouvelle page, je suis paralysée par l'idée d'être un écrivain dépassé et du passé ; que les gens réalisent enfin que je regarde un monde dans lequel je ne vis plus... »*

Maya Angelou

De tels ressentis peuvent induire une forte motivation comme de profondes souffrances psychologiques et une problématique importante pour le bien-être de chacun. Différents types de personnes présentent le syndrome de l'imposteur. Pour certaines d'entre elles, ce syndrome :

- leur permet d'avoir une forte implication dans leurs activités pour prouver leurs compétences ;

- augmente leur motivation à réussir, leur réflexion, leur tendance à être consciencieuses pour favoriser le succès ;
- favorise l'humilité afin de garantir des interactions adaptées et éviter la prétention ou l'orgueil vis-à-vis de leur réussite ;
- les aide à se rassurer puisqu'elles sont valorisées ou estimées, en contradiction avec leur perception de soi.

*«Moi le côté imposteur je l'ai toujours eu et je l'aurai toujours. Parce qu'il n'y a rien sur lequel je puisse vraiment m'accrocher. Mais ça ne me gêne pas plus que ça, ce n'est pas de la fausse modestie. Je pense que j'aime bien aussi être un peu instable.»*

Charlotte Gainsbourg

Mais pour d'autres, le syndrome de l'imposteur peut se révéler... un vrai calvaire ! La souffrance qu'il provoque, ainsi que son impact sur la vie quotidienne, sont une motivation suffisante pour s'y intéresser et chercher à le surmonter.

Dans les chapitres qui suivent nous allons donner une description précise de ce syndrome, dont voici un essai de définition.

Le syndrome de l'imposteur a été identifié pour la première fois par Clance et Imes en 1978. Il se caractérise par un bon niveau de réussite ainsi que des signes extérieurs et objectifs de succès, qui ne sont pourtant pas intégrés par l'individu qui souffre d'un important malaise.

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

Docteure en psychologie aux États-Unis, Pauline Rose Clance a été l'une des premières à décrire le syndrome de l'imposteur au regard des méthodes et thérapies cognitives et comportementales à la fin des années 1970.

Elle avait remarqué les symptômes du syndrome de l'imposteur régulièrement :

- chez les patients ;
- chez ses collègues, surtout universitaires ;
- mais aussi chez elle... !

Notre livre se fonde à la fois sur l'ouvrage de Clance (1992) qui décrit ce syndrome et des méthodes pour le surmonter, mais aussi sur les dernières recherches en psychologie qui ont été effectuées dans ce domaine. Plusieurs ouvrages sur lesquels nous avons pu nous appuyer sont présentés en bibliographie, mais l'ensemble des auteurs et des études scientifiques qui ont servi de base à ce livre est référencé dans la thèse réalisée sur ce syndrome (Chassangre, 2016 ; *La modestie pathologique*). Ainsi, afin de vous proposer un ouvrage utile et pratique, nous l'avons construit autour de deux axes principaux. Vous trouverez pour chaque chapitre une première approche théorique des notions en lien avec le syndrome de l'imposteur pour mieux le comprendre et l'identifier ; ainsi que des exercices pratiques (auto-observation, exercices mentaux ou comportementaux) pour en surmonter les différents aspects.

## Comment se servir des exercices ?

Les exercices présentés vous permettent de vous inscrire dans une démarche active pour surmonter votre syndrome de l'imposteur. Nous vous inciterons non seulement à vous observer vous-même, mais aussi à décrire, lister, répertorier, noter vos ressentis et les effets des différents exercices afin de personnaliser ce livre.

Si vous souhaitez revenir en arrière, vous pourrez évaluer vos progrès sans aucun problème – quitte à refaire certains exercices qui ont pu vous être utiles. Il est important de respecter votre rythme, même si nous vous conseillons une durée approximative lors de la première réalisation de chaque exercice. Tâchez cependant de respecter ce minimum requis car c'est la répétition des exercices qui permet de se les approprier et d'en noter les effets.

Nous vous proposerons régulièrement de faire des **bilans**. L'utilité de se focaliser sur les bilans dans les moments de doutes est de vous rendre compte que vous avez pu adopter des points de vue différents de ceux initialement filtrés par le syndrome de l'imposteur. Vous pourrez donc vous y référer lorsque vous le jugerez nécessaire pour asseoir vos nouveaux réflexes.

## Notre démarche

Avec ce livre pratique nous souhaitons vous permettre de surmonter ce syndrome au quotidien, par et pour vous-même, en agissant sur chacun de ses

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

symptômes. Nous avons axé cette démarche personnelle autour d'un concept qui s'inscrit de manière pertinente dans la relativisation du syndrome de l'imposteur : **l'acceptation inconditionnelle de soi** (ou pleine acceptation, ou encore « entièreseté »).

Pour ce faire, nous abordons successivement :

- 1) *Une description de ce qu'est le syndrome de l'imposteur* afin de vous en fournir les éléments clés.
- 2) *Une présentation de sa mise en place*, qui peut remonter jusque très loin dans votre histoire en fonction d'un certain nombre de croyances que vous aurez apprises.
- 3) *Votre propre identification personnelle de ce syndrome* afin de bien le mesurer et d'identifier ses manifestations : quels symptômes exprimez-vous au regard du syndrome de l'imposteur ?
- 4) Des manières de surmonter un **premier symptôme** du syndrome de l'imposteur (bien qu'il s'agisse à la base de deux symptômes que nous avons regroupés) : *la peur de l'échec* et *la peur/culpabilité quant au succès* : « si j'échoue, je serai démasqué(e) », « si je réussis, je me sens coupable car je ne suis pas à la hauteur », « j'ai peur de réussir du fait des implications ».
- 5) Des moyens de relativiser *le besoin de reconnaissance* inhérent à ce syndrome, rendant compte d'un **deuxième symptôme** : « je dois être reconnu(e) coûte que coûte pour prouver ma valeur aux autres et ne pas être démasqué(e) ». Ce besoin

peut se généraliser dans différents domaines de la vie, donnant lieu à ce qu'on appelle les *supermen/women*, qui constitue un autre symptôme.

- 6) Des outils pour favoriser une meilleure appréciation de vos réussites (passées et actuelles) afin de prendre le contre-pied du *dénigrement des compétences* que l'on retrouve dans le syndrome de l'imposteur en tant que **troisième symptôme** : « j'ai réussi grâce à la chance ou mes relations ! C'est tout... »
- 7) Des méthodes pour adopter de nouvelles méthodes de travail et rompre *le cycle de l'imposteur* – un cercle vicieux qui alimente une faible confiance en soi et un profond doute quant à ses compétences ou ses qualités. Il s'agit du **quatrième symptôme**.
- 8) *Des exercices de consolidation* de tout ce que vous aurez pu mettre en œuvre dans les chapitres précédents afin de favoriser l'adoption d'attitudes, de comportements et de réflexes de pensée plus adaptés.

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui se sentent concernées par la problématique du syndrome de l'imposteur, mais aussi à ceux qui souhaitent aider une personne de leur entourage qui en souffre. Les exercices que nous proposons peuvent aussi être utilisés dans le cadre d'un suivi psychothérapeutique afin de vous aider à mieux vous les approprier.

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

### Rassurez-vous !

Bien que nous l'appelions « syndrome », le syndrome de l'imposteur n'est pas en soi une pathologie ni une maladie. Il s'agit davantage d'une barrière à l'expression de son véritable potentiel ou un obstacle au bien-être qu'une véritable maladie.

Lorsque nous parlons de « symptômes », c'est surtout pour définir les critères de manifestation que nous pouvons rencontrer lors de son expression.

Le doute est légitime. Douter ne fait pas de nous nécessairement des personnes présentant un syndrome de l'imposteur. La question est cependant d'identifier si le mal-être ressenti est bien la manifestation de ce syndrome et induit une souffrance chez la personne qui le manifeste. Il existe à divers degrés et différentes intensités. Alors, où est la limite entre un questionnement légitime sur ses capacités et la conviction de ne pas être à sa place ? Selon nous, la limite est le bien-être de l'individu et le caractère entravant de ce syndrome sur son fonctionnement.

Le syndrome de l'imposteur peut, en réalité, se manifester en chacun de nous.

*« L'estime exagérée dans laquelle on tient mon travail me met parfois très mal à l'aise. Il me semble quelquefois être un escroc malgré moi. »*

Albert Einstein

Alors, si même Einstein a pu le ressentir et en témoigner, pourquoi pas nous ?

# **Le syndrome de l'imposteur par ceux qui le vivent (bien?)**

## **Objectifs :**

- Comprendre ce qu'est le syndrome de l'imposteur.
- Identifier ces éléments dans votre cas personnel.
- Mettre en mots votre ressenti.

Nous sommes ravis de voir que vous êtes intéressé(e) par le syndrome de l'imposteur et surtout décidé(e) à le surmonter.

Afin de mieux poser les bases de notre démarche et être entièrement transparents, nous allons commencer par nous présenter successivement pour ensuite vous décrire en quelques mots ce qu'est le syndrome de l'imposteur.

### Qui sommes-nous ?

Kévin Chassangre

*Dorénavant Docteur en psychologie à Toulouse, lorsque j'étais étudiant, et plus particulièrement en première année de master, j'ai dû choisir le thème de recherche sur lequel j'allais travailler. Dans ma longue quête de problématique, je suis tombé par hasard (oui, le hasard fait bien les choses !) sur un article dans une revue de psychologie qui décrivait le syndrome de l'imposteur. Le choc ! J'ai immédiatement compris pourquoi j'ai toujours été mal à l'aise avec ma réussite et le regard des autres. Souvent anxieux sans raison particulière, je me doutais que j'avais une estime de soi plutôt faible mais ni mes lectures antérieures ni les exercices que je faisais ne m'aidaient vraiment à me débarrasser d'un sentiment parfois profond d'imposture. Je me suis ainsi entièrement retrouvé dans la description de ce syndrome et j'ai été soulagé de voir que cela était reconnu et portait un nom. J'ai ainsi proposé à Stacey de bien vouloir m'encadrer dans cette première recherche. Et nous avons continué encore dans le cadre de ma thèse.*

*Lorsque j'étais enfant, j'étais plutôt considéré comme **l'intellectuel de la famille**. Aujourd'hui, j'ai toujours l'impression de ne pas être vraiment adapté ou à la hauteur, dans ma profession ou dans mes interactions sociales. En primaire, j'étais souvent le premier de la classe, j'ai eu mon brevet des collèges avant de le passer, j'ai eu les meilleurs résultats de mon lycée au baccalauréat et j'ai plutôt bien réussi mes études. ... Au fond de moi, j'ai néanmoins toujours eu ce besoin intense d'être rassuré. « Et si je redoublais en*

## Le syndrome de l'imposteur par ceux qui le vivent

*primaire?» «Et si on ne me donnait pas le brevet malgré tout?» «Et s'il y avait eu une erreur dans mes notes au baccalauréat?» «Et si je n'avais finalement pas mon diplôme de psychologue?» «Et si ma thèse n'était qu'une farce?» Pour pallier ce type de croyances, j'ai toujours ressenti le **besoin d'être remarquable** pour être sûr de prouver ma légitimité.*

*Je dirai que j'ai souvent mis en place un **cycle de l'imposteur**, notamment avec un travail frénétique, en considérant ensuite que mes efforts étaient démesurés comparés à ceux que les autres fournissaient. Il m'arrive aussi de procrastiner par évitement puis de me dire que j'ai eu beaucoup de chance de réussir. J'ai souvent une **peur du succès (avec certainement une peur de l'échec derrière)**, persuadé de ne pas être à la hauteur des nouvelles exigences qu'on va me demander, d'être trop mis en avant avec un risque toujours plus important de montrer mes lacunes. Aujourd'hui, je me dis souvent que l'ironie du sort finira par me rattraper : mes collègues finiront bien par se rendre compte un jour de mon incompétence – ce qui est un comble quand on travaille sur le syndrome de l'imposteur. Cela rejoint en réalité peut-être un **dénigrement de mes compétences**. À dire vrai, j'ai pu me considérer comme un imposteur et j'ai pu me dire qu'un jour ou l'autre, **les gens finiraient bien par se rendre compte qu'ils se sont trompés sur mon compte**.*

*Ce syndrome peut être pour moi une source de grande anxiété ou de profondes remises en question. Mais j'en parle autour de moi, à mes proches, à ma famille, à mes collègues. Partager ce secret est très bénéfique pour moi. Il s'exprime aujourd'hui par périodes clés et ne m'entrave plus vraiment (bien qu'il puisse être parfois inconfortable).*