

Dans six mois

Reprenez la page 3, refaites les cinq lignes, puis répondez ici.

Rendez-vous le _____

Qu'est-ce qui a bougé — et à quoi je le vois ?

POUR ALLER PLUS LOIN

- **K. Chassangre & S. Callahan**, *Se libérer du syndrome de l'imposteur*, Dunod. Le plus proche d'un cahier d'exercices en français, d'orientation cognitive et comportementale.
- **S. Mann**, *Se libérer du syndrome de l'imposteur*, Marabout. Court, accessible, une bonne première lecture.
- **K. Neff**, *S'aimer*, Belfond. L'auto-compassion : de tous les leviers, celui qui dispose du meilleur essai contrôlé à ce jour.
- **K. Chassangre & S. Callahan**, *Traiter la dépréciation de soi*, Dunod, 2^e éd. Écrit pour les praticiens, si vous voulez le détail.

Il n'existe à ce jour aucun cahier d'exercices francophone spécifiquement validé sur le sujet. C'est la raison d'être de celui-ci.



psyrisso.fr

Le questionnaire de Clance — celui dont vous avez entendu mon score ce soir : vingt items, cinq minutes — est en accès libre sur le site, avec ses références de validation. À refaire le jour du rendez-vous ci-dessus, et à comparer.

CONFÉRENCE MENSA

Le phénomène de l'imposteur

Carnet de travail.

*Douze pages à remplir,
pas à ranger.*

Ce carnet est à _____

Commencé le _____

Béatrice Risso
Psychologue clinicienne
Bilans psychométriques adulte
N° ADELI 06 93 04 343 · psyrisso.fr

Quand consulter : souffrance marquée au quotidien, renoncements coûteux, anxiété ou tristesse persistantes, ou pistes en autonomie restées sans effet.

Béatrice Risso · Psychologue clinicienne · N° ADELI 06 93 04 343 · psyrisso.fr

Comment s'en servir

Une seule règle : écrire, et non penser.

Penser à une question, c'est tourner autour. L'écrire, c'est être obligé de trancher : choisir un mot plutôt qu'un autre, dater un souvenir, nommer quelqu'un. C'est la seule contrainte de ce carnet, et c'est aussi la seule chose qui le rend utile.

CE QU'ON CHERCHE

- 1 L'attribution externe du succès**
« J'ai eu de la chance », « ils se sont trompés en me choisissant ». La compétence n'y est jamais pour rien.
- 2 La peur d'être démasqué**
Une vigilance de tous les instants, et profondément épuisante.
- 3 La non-intégration des preuves**
Les compliments glissent, les succès ne s'accumulent pas. Chaque situation repart de zéro.

Ce carnet n'est pas un test. Il ne donne aucun score et ne dit pas si vous « avez » quelque chose. Le phénomène de l'imposteur n'est pas un trouble : c'est une manière de s'expliquer ses propres réussites — et cela, ça se travaille.

Pages 4 à 7 : d'où cela peut venir. **Pages 8 à 11** : quatre exercices, aucun ne demande plus de deux minutes par jour. **Page 12** : rendez-vous dans six mois.

Les trois marqueurs sont ceux décrits par Pauline Clance et Suzanne Imes en 1978, et retrouvés depuis dans l'ensemble de la littérature.

EXERCICE 4

Un pas d'exposition

Une chose par semaine que vous auriez évitée. Petite — assez petite pour être faite.

	Ce que j'aurais évité	Ce qui s'est réellement passé
S1		
S2		
S3		
S4		
S5		
S6		
S7		
S8		

Prendre la parole sans avoir tout préparé. Envoyer sans relire trois fois. Dire « je ne sais pas ». Demander de l'aide. La colonne de droite est le cœur de l'exercice : ce qui s'est *réellement* passé, pas ce que vous avez craint.

Le relevé des erreurs

Deux colonnes, et rien d'autre. L'erreur redevient une information au lieu d'être un verdict.

Ce que j'ai raté	Ce que ça m'a appris

Le but n'est pas de dédramatiser, ni de trouver que tout va bien. Il est de rétablir une dissymétrie : la plupart des gens attribuent leurs échecs aux circonstances et leurs réussites à eux-mêmes. Ici, c'est l'inverse qui se produit — et c'est réversible.

Aujourd'hui, mon point de départ

Entourez un chiffre, de 0 (jamais) à 10 (tout le temps). Vite, sans réfléchir.

Date : _____

Quand je réussis quelque chose, je pense d'abord à la chance ou au concours de circonstances. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

J'ai peur qu'on finisse par découvrir que je ne suis pas à la hauteur. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Un compliment ne change rien à ce que je pense de moi. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je prépare beaucoup plus que nécessaire — ou je repousse jusqu'au dernier moment. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Demander de l'aide, c'est reconnaître que je n'y arrivais pas seul. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ces cinq lignes ne sont pas une échelle validée et ne se totalisent pas. Elles n'ont qu'un usage : vous donner un point de comparaison, à relire page 12. Le vrai questionnaire — l'échelle de Clance, celle dont je vous ai donné mon score : vingt items, cinq minutes — est sur **psyrisso.fr**.

S'il ne devait rester qu'une phrase de ce que je viens de reconnaître ce soir :

L'enfance

On ne cherche pas un coupable. On cherche le moment où une règle s'est installée.

1. Dans ma famille, qui était « l'intelligent », « le doué », « le sérieux » ? Et moi, j'étais qui ?

2. Quand je réussissais quelque chose, qu'est-ce qui se passait à la maison ?

3. Être intelligent, chez nous, ça voulait dire quoi ? Est-ce que ça devait avoir l'air facile ?

4. Est-ce qu'on me demandait mon avis — ou est-ce qu'on me disait ce que je devais penser ?

Le climat familial associant peu de chaleur et beaucoup de contrôle est la piste la mieux documentée. L'histoire des étiquettes, elle, reste une hypothèse clinique : elle éclaire souvent, elle ne démontre rien.

Le journal des preuves

Une ligne après chaque réussite, même petite. La troisième colonne est la seule qui compte.

Date	Ce que j'ai réussi	Ce que j'y ai mis, moi

La troisième colonne doit contenir un verbe dont vous êtes le sujet : j'ai préparé, j'ai relancé, j'ai tenu, j'ai refusé. « J'ai eu de la chance » ne remplit pas la colonne. « J'ai beaucoup travaillé » non plus : le travail, c'est vous — écrivez ce que vous avez fait, précisément.

Les trois preuves

Face au doute, ne cherchez pas à vous rassurer : cherchez trois faits. Un fait, c'est quelque chose qu'un tiers pourrait vérifier.

1. La pensée, telle qu'elle vient :

Trois faits vérifiables qui la contredisent :

a	
b	
c	

2. La pensée, telle qu'elle vient :

Trois faits vérifiables qui la contredisent :

a	
b	
c	

Se rassurer ne marche pas : la réassurance soulage sur le moment et renforce le besoin de se rassurer encore. Un fait vérifiable, lui, reste vrai demain — et il est encore là quand vous relisez la page.

L'adolescence

C'est souvent là que le décor change — et que la comparaison devient un sport.

1. Y a-t-il eu un moment où je suis passé d'un endroit où j'étais devant à un endroit où je ne l'étais plus ? Qu'est-ce que ça a changé ?

2. À qui est-ce que je me comparais, et qu'est-ce que cette comparaison décidait ?

3. Ai-je commencé à en faire moins pour ne pas rater — ou beaucoup plus pour ne rien risquer ?

4. Qu'est-ce que je cachais, à cette époque, de ce que ça me coûtait ?

Changer de bassin — passer d'un milieu où l'on était devant à un milieu où l'on ne l'est plus — est un effet bien établi ailleurs en psychologie, mais rarement rattaché au phénomène de l'imposteur.

L'âge adulte, les transitions

Promotion, reprise d'activité, nouveau milieu, identification tardive : chaque changement de catégorie réveille le doute.

1. Ma dernière transition : laquelle, et quand ? Le doute est-il arrivé avant, ou après ?

2. Dans mon environnement actuel, est-ce qu'on compare les gens entre eux ? Ouvertement ?

3. Ma dernière réussite : qu'est-ce que j'y ai mis, moi ?

4. Qu'est-ce qui, dans ma vie, s'est organisé pour éviter d'être évalué ?

Un environnement compétitif produit de l'imposture par lui-même : c'est l'une des rares données convergentes. Un climat coopératif, non.

L'effort, la preuve

Trois questions qui ne dépendent d'aucune période. Ce sont les plus difficiles.

1. Si quelque chose me demande beaucoup d'effort, qu'est-ce que ça dit de moi ?

2. Qu'est-ce qu'il faudrait pour que je me sente légitime ? Est-ce déjà arrivé — et combien de temps ça a duré ?

3. Qu'est-ce qui me ferait changer d'avis sur moi-même ?

La dernière est la plus importante. Si aucun événement imaginable ne pouvait vous convaincre, ce n'est plus une évaluation que vous faites de vous-même : c'est une conviction. Et une conviction, ça ne se traite pas avec des preuves — ça se travaille autrement.

Le piège du rétroviseur : un souvenir ne mesure pas l'événement, il mesure la représentation actuelle de l'événement. Ces quatre pages n'établissent donc pas ce qui s'est passé — elles explorent ce que vous vous en racontez aujourd'hui. C'est précieux, et ce n'est jamais une cause démontrée.