

Les questions à vous poser

Elles fonctionnent seul, à une condition : écrire les réponses plutôt que d'y penser. L'écriture oblige à trancher.

SUR D'OUÙ ÇA VIENT

- Dans ma famille, qui était « l'intelligent » ? Et moi, j'étais qui ?
- Être intelligent, ça voulait dire quoi ? Est-ce que ça devait avoir l'air facile ?
- 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 ?
- Quand le doute est-il réapparu le plus fortement ? Qu'est-ce qui avait changé juste avant ?

SUR CE QUI SE PASSE AUJOURD'HUI

- Quand on me fait un compliment, qu'est-ce qui se passe dans ma tête à cet instant précis ?
- Ma dernière réussite : qu'est-ce que j'y ai mis, moi ?
- Qu'est-ce qu'il faudrait pour que je me sente légitime ? Est-ce déjà arrivé, et combien de temps ça a duré ?
- **Qu'est-ce qui me ferait changer d'avis sur moi-même ?**

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

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

Commencer seul

Quatre exercices. Aucun ne demande plus de deux minutes par jour — c'est fait exprès.

- 1 Les trois preuves**
Face au doute, ne cherchez pas à vous rassurer. Cherchez trois faits vérifiables qui le contredisent, et écrivez-les.
- 2 Le journal des preuves**
Après chaque réussite, une ligne : ce que j'y ai réellement mis. Pas « j'ai eu de la chance ».
- 3 Le relevé des erreurs**
Deux colonnes : ce que j'ai raté, ce que ça m'a appris. L'erreur redevient une information.
- 4 Un pas d'exposition**
Une chose par semaine que vous auriez évitée. Petite. Et notez ce qui s'est réellement passé.

Vous auto-évaluer

L'échelle de Clance, celle qui mesure le phénomène de l'imposteur : vingt items, cinq minutes, validée en français. Surtout : un point de comparaison dans six mois.



psyrisso.fr

Béatrice Risso
Psychologue clinicienne
N° ADELI 06 93 04 343

Aucun de ces exercices n'a été évalué isolément. Ce sont les composantes des interventions qui, elles, ont été testées.

CONFÉRENCE MENSA

Le phénomène de l'imposteur

*Ce que j'ai cherché,
ce que j'ai trouvé,
et ce que vous pouvez en faire.*

« Tôt ou tard, ils vont finir par découvrir que je ne suis pas à la hauteur. »

Béatrice Risso
Psychologue clinicienne
Bilans psychométriques adulte

Se reconnaître

Trois marqueurs reviennent, décrits dès 1978 par Pauline Clance et Suzanne Imes.

- 1

Attribution externe du succès
« J'ai eu de la chance », « ils se sont trompés en me choisissant ».
Les compétences n'y sont jamais pour rien.
- 2

Peur d'être démasqué
Une vigilance de tous les instants, et profondément épuisante.
- 3

Non-intégration des preuves
Les compliments glissent, les succès ne s'accumulent pas.
Chaque situation repart de zéro.

« Si les gens savaient vraiment comment je fonctionne, ils verraient que je ne suis pas à la hauteur. »

CINQ PROFILS

- **Le Perfectionniste** — 95 %, c'est un échec.
- **Le Superhumain** — exceller dans tous ses rôles à la fois.
- **Le Génie naturel** — si c'est difficile, c'est que je suis nul.
- **Le Soliste** — demander de l'aide, c'est avouer.
- **L'Expert** — je n'en sais jamais assez.

Typologie popularisée par Valerie Young. Grille de reconnaissance intuitive, jamais validée scientifiquement.

Comprendre le mécanisme

Le phénomène ne se contente pas d'exister : il s'auto-entretient.

LE CYCLE

- 1 Une tâche à enjeu arrive.
- 2 Elle déclenche **anxiété et doute**.
- 3 On **sur-prépare** — ou on **procrastine**.
- 4 En général, **ça réussit**.
- 5 Le **retour positif est reçu** — mais pas intégré.
- 6 Le succès est mis au compte de **la chance** ou du **travail acharné**.

Qu'on évite ou qu'on sur-prépare, la réussite ne désarme jamais le doute. C'est ce qui rend le cycle si résistant.

LE MOTEUR

	Un succès	Un échec
D'ordinaire	grâce à moi	pas de ma faute
Avec imposture	grâce à la chance	de ma faute

Le succès est attribué à l'externe et à l'instable. Donc rien ne se capitalise : aucune réussite ne compte pour la suivante.

Inversion démontrée en laboratoire, avec un faux test d'intelligence et un retour attribué au hasard (Ibrahim et al., 2023).

D'où ça peut venir

Six pistes explorées en entretien. Chacune porte son niveau de preuve — parce que la plus célèbre n'est pas la mieux établie.

- **La place et l'étiquette.** Qui était « l'intelligent » dans la famille ? Ce qui compte n'est pas le manque de succès, c'est que la famille ne l'enregistre pas.
- **La chaleur et le contrôle.** Peu de chaleur et beaucoup de contrôle — surtout psychologique. Le style du père ressort autant que celui de la mère.
- **Ce qu'on a appris de l'effort.** Si la valeur se prouve par la facilité, tout effort devient un aveu.
- **Changer de bassin.** Passer d'un endroit où l'on était devant à un endroit où l'on ne l'est plus — et réécrire le passé à partir de là.
- **Le climat.** Un environnement compétitif produit de l'imposture par lui-même. Un climat coopératif, non.
- **Les transitions.** Promotion, reprise d'activité, identification tardive : chaque changement de catégorie réveille le doute.

●●● plusieurs études convergentes · ●●○ une ou deux études, ou un effet établi ailleurs mais jamais raccordé · ●○○ hypothèse clinique jamais mise à l'épreuve

Le piège du rétroviseur
Un souvenir ne mesure pas l'événement : il mesure la représentation actuelle de l'événement. Cette exploration n'établit donc pas ce qui s'est passé — elle explore ce que vous vous en racontez aujourd'hui. C'est précieux, mais ce n'est jamais une cause démontrée.