



LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

STACEY CALLAHAN & KÉVIN CHASSANGRE

Résumé et objectifs :

Intelligent(e). Compétent(e). Brillant(e). Pourtant... Et si certaines personnes se sentaient incapable d'intégrer un sentiment de légitimité ? Au cours de sa vie, 70% de la population peut un jour être amené, ne serait-ce qu'une fois, à douter de son mérite dans sa situation (Clance, 1985). Au sein de la population, 20% présenterait un syndrome de l'imposteur avéré (Cromwell et al., 1989). Mais qu'en est-il ? Pourquoi ? Comment ? Identifier. L'atelier a pour objectif initial de poser les notions théoriques du syndrome de l'imposteur. Il s'agira dès lors de définir ce concept afin de le distinguer d'autres pouvant lui paraître similaires, liés mais pourtant subtilement différents. De plus, il s'agira d'établir et fournir une grille de critères descriptifs en guise de support à l'hypothèse de l'expression d'un syndrome de l'imposteur chez un individu. En considérant enfin les comorbidités inhérentes au syndrome, il s'agira enfin d'identifier le profil d'expression du syndrome chez un individu. Comprendre. L'atelier a pour second objectif de décrire les mécanismes d'apprentissage et de conditionnement en tant que facteurs prédisposants à l'émergence d'un syndrome de l'imposteur (croyances irrationnelles majeures, distorsions cognitives principales, environnement de développement). Il s'agira de plus de comprendre, à partir de ses différents symptômes, les différentes modalités d'expression de ce syndrome. Enfin, l'atelier permettra de décrire les facteurs environnementaux et personnels d'un maintien d'un syndrome de l'imposteur chez un individu. Accepter. L'accompagnement thérapeutique débute essentiellement dans le fait de (faire) accepter l'expression d'un syndrome de l'imposteur chez un individu. Psychométrie, description clinique, motivation... L'atelier vise en effet en tant que troisième objectif à fournir les principaux outils permettant une acceptation d'un syndrome de l'imposteur pour un individu, non plus en tant qu'état de fait, mais en tant que représentation dysfonctionnelle afin de lever les freins à l'adoption de cognitions fonctionnelles, de croyances rationnelles et de stratégies comportementales adaptées. Surmonter. L'atelier vise à fournir les principaux d'outils d'accompagnement thérapeutique à l'atténuation d'un syndrome de l'imposteur dans une directive de favoriser l'acceptation inconditionnelle de soi.