

**JOURNÉE PARITÉ – 8 JUILLET 2016**

# **LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR**

**KEVIN CHASSANGRE ; KEVIN.CHASSANGRE@GMAIL.COM**

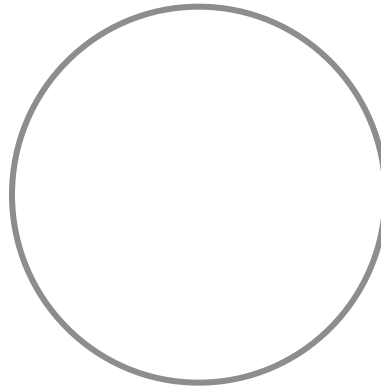
**PSYCHOLOGUE**

**DOCTORANT EN PSYCHOPATHOLOGIE**



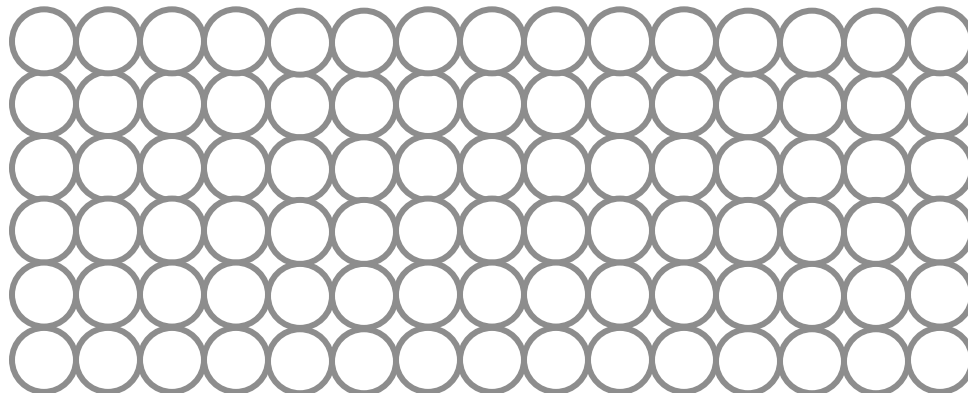
# QUESTION DE DÉPART...

(QUI EST CONCERNÉ ?)



- Personnes intelligentes,  
compétentes, qui réussissent.

- 62 à 70% : au moins une fois.  
(Clance, 1985; Gravois, 2007)



# LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR



Pauline Rose Clance (1980s).

Elle a remarqué ses symptômes régulièrement :

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

Elle a souhaité apporter de l'aide en constatant leur souffrance, et ce souvent sous le silence.

# QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?



# QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?



# QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?

I M P O S T E U R

Le syndrome de l'imposteur (Clance & Imes, 1978 ; Harvey & Katz, 1985) :



- **I**mpression de tromper ;  
(Kolligian & Sternberg, 1991)



- **M**auvaises attributions ;  
(Chae et al., 1995; Pirotsky, 2001)



- **P**eur d'être démasqué(e) ;  
(Kolligian, 1990)



# QUI PEUT ÊTRE CONCERNÉ ?

(UNE PARITÉ ?)

- Genre :
  - A l'origine... (Clance & Imes, 1978) ;
  - Finalement masculin ?
  - Pas de différence.
- Domaines :
  - Professionnel... mais pas que ;
  - Scolarité, études ;
  - Familial ;
  - Social ;
  - Loisirs, sport ;
  - Apparence physique.



# LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR : UN CONTINUUM



SI - :

- Fierté
- Satisfaction personnelle
- Efficacité, compétence
- Attributions adaptées

SI +/- :

- Forte implication
  - Souci du détail
  - Humilité et modestie
  - Satisfaction
- (Fruhan, 2002 ;  
McElwwe & Yurak, 2010)

SI ++ :

- Troubles anxieux
  - Troubles dépressifs
  - Affects négatifs
- (Mattie et al., 2008 ;  
McElwwe & Yurak, 2007)



# QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE HOMMES ET FEMMES ?



Femmes

Hommes



Dépasser les autres ;

Peur de l'échec ;

Névrosisme ;

LOC externe ;

Temps ;

Soutien social ;

Moins d'impulsivité ;

Impulsivité, changements ;

Evitement.

Travail frénétique.

(Caselman et al., 2006 ; Kumar & Jagacinski, 2006)

# COMMENT LE SURMONTER ?



- Identifier ;
- Oter le masque et en parler ;
- Revoir ses objectifs ;
- Apprendre à se relaxer ;
- Prendre conscience de ses atouts ;
- Comparaison sociale ;
- Perfectionnisme ;
- Représentation de l'échec... et de la réussite ;
- L'acceptation de soi.

**JOURNÉE PARITÉ – 8 JUILLET 2016**

# **MERCI POUR VOTRE ATTENTION.**

**KEVIN CHASSANGRE ; KEVIN.CHASSANGRE@GMAIL.COM**

**PSYCHOLOGUE**

**DOCTORANT EN PSYCHOPATHOLOGIE**

