

Et si vous souffriez du syndrome de l'imposteur ?

Instant Offices dévoile une étude sur le syndrome de l'imposteur dans le monde du travail, et donne 5 leviers pour permettre à chacun de combattre efficacement ce mal qui ronge près des 2/3 des Français.

70 % des personnes dans le monde auraient déjà, une fois dans leur vie, souffert du syndrome de l'imposteur. Ce chiffre, dévoilé par le Journal of Behavioral Science, met le doigt sur un mal qui ronge le monde du travail : le sentiment persistant de ne pas être aussi bon dans sa carrière que d'autres personnes le pensent, de ne pas mériter une promotion, une récompense, ou tout simplement le poste que l'on occupe.

Un pour tous, tous pour un

Un mal-être qui touche tout type de travailleur, du salarié à l'employeur. Ainsi, 1 entrepreneur sur 5 serait concerné par le syndrome de l'imposteur. Les femmes ne sont une fois de plus pas épargnées : 66% d'entre-elles souffriraient de ce syndrome, contre 56% d'hommes.

Tous les secteurs sont également impactés par cette problématique, le design et des arts créatifs en tête (87% des travailleurs du secteur disent souffrir du syndrome de l'imposteur), devant les métiers de l'environnement et de

l'agriculture (79%), la recherche et l'analyse (79% également), le juridique (74%) et les médias (73%).

Un ressenti qui n'a, pourtant, absolument rien à voir avec les compétences de chacun, mais bien avec des objectifs de résultats bien trop élevés, entraînant stress, anxiété, ou encore perte de confiance et d'estime de soi. Ainsi, selon une étude réalisée en 2017 par Stimulus, environ 25 % des salariés français seraient très stressés. Pire encore, 52 % d'entre-eux expriment « un niveau d'anxiété élevé ».

5 façons de combattre le syndrome de l'imposteur

Face à ce contexte, Lucinda Pullinger, responsable mondiale des ressources humaines chez [Instant Offices](#), dévoile cinq conseils pour permettre à chacun de combattre le syndrome de l'imposteur sur le lieu de travail :

Accepter les compliments et connaître sa valeur : « N'ayez pas peur des compliments. Acceptez vos accomplissements et, au besoin, notez-les. Lorsque vous essayerez de vous convaincre que vous n'êtes pas à la hauteur de votre rôle, vous aurez toutes les preuves sur papier. Connaître votre valeur, c'est permettre à votre travail de parler de lui-même et permettre aux autres de le voir aussi ».

Arrêter de penser comme un imposteur : « Apprenez à reconnaître les schémas de pensée autodestructeurs et remplacez-les par des affirmations plus positives. La seule façon de ne plus avoir l'impression d'être un imposteur, c'est d'arrêter de penser que vous en êtes un ».

Ne pas chercher la perfection : « Arrêtez de croire que si vous n'excellez pas dans tous les aspects de votre travail, vous avez entièrement échoué. Faire face aux défis et aux échecs est un élément clé du développement, alors admettez que vous n'avez pas besoin d'être bon en tout ».

Prendre conscience que vous n'êtes pas le seul dans ce cas : « Le syndrome de l'imposteur atteint souvent les personnes qui sur-performent, tandis que celles qui sous-performent ont tendance à moins intérioriser lorsqu'ils sont confrontés à l'échec. Si vous vous inquiétez constamment de ne pas être à la hauteur, il y a de fortes chances que vous soyez sur le bon chemin - la plupart des gens qui réussissent s'analysent constamment ! »

Et pour aller plus loin sur le sujet, le podcast

Emotions de Louie media, démarre sa saison 2 avec un épisode sur ce fameux syndrome de l'imposteur.

[Écouter l'épisode](#)

Article écrit par IRIS MAIGNAN