

## Enquête sur un sentiment d'illégitimité

# LE "SYNDROME D'IMPOSTURE" A LA VIE DURE

Chantal BERHIN

Pourquoi de nombreuses femmes éprouvent-elles un déficit de confiance en elles, même à qualités égales avec les hommes ? Dans un livre, une journaliste et une psychothérapeute, Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot, analysent ce sentiment fréquent appelé "syndrome d'imposture".

« **J'**ai encore un petit syndrome de l'imposteur, ça ne s'arrête jamais, même à cet instant où vous êtes en train de m'écouter ; il ne me quitte pas, ce sentiment que vous ne devriez pas me prendre au sérieux. Qu'est-ce que je sais ? Je partage cela avec vous parce que nous avons tous des doutes sur nos capacités, sur notre pouvoir et sur ce qu'est ce pouvoir. » Ces phrases lancées devant un auditoire plein à craquer, lors de la tournée qu'elle effectuait pour présenter son livre, *Devenir*, ont été prononcées par... Michelle Obama ! Ce que l'épouse de l'ex-président des États-Unis partage, ce sont les effets d'un syndrome d'imposture que de très nombreuses femmes ressentent.

### SENTIMENT DE HONTE

« C'est un déficit particulier de confiance qui fait qu'on a peur de tout, et surtout d'être démasquée, décrivent Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot dans leur essai sur le sujet. Cela procure aussi un sentiment de honte, parce que l'on est persuadée que l'on n'est pas à la hauteur du challenge, de la confiance, de la mission qu'on a placés en nous. On se dévalorise en boucle dans sa tête, on se compare aux autres, en les mettant toutes et tous sur un piédestal. C'est carrément paralysant ! » La confiance en soi est importante. Cette conscience que l'on a de sa propre valeur, et dans laquelle on puise une certaine assurance, est un moteur essentiel. Elle permet de croire de manière juste en ses capacités. Sans se surestimer, ni se sous-estimer. Agir et avancer sont possibles grâce à cette croyance. Avoir confiance en soi permet de ne pas tergiverser à l'infini sur les décisions à prendre et de se lancer dans des projets.

Malheureusement, le manque de confiance en soi est caractéristique du ressenti de très nombreuses femmes, sans que la réalité vienne confirmer le bien-fondé de ce doute. Dans la vie professionnelle, principalement, elles sont nombreuses à éprouver une sensation d'être illégitimes, ce qui les empêche de postuler, par exemple, pour des fonctions dites supérieures. C'est à tel point vrai que seuls 24% des postes de direction dans le monde sont occupés par des femmes ! Pour Élisabeth Cadoche, selon que l'on est un homme ou une femme, « à compétences égales, les comportements divergent. Pour obtenir un poste à responsabilités, en général, un homme se positionne en expert et

apprend ensuite. Il n'a pas d'états d'âme, il a même plutôt tendance à surestimer ses capacités et ses performances. À l'inverse, la plupart du temps, une femme, avant de se lancer, d'envoyer son CV ou de déclarer son intérêt pour le poste, y aura beaucoup réfléchi. Il lui faudra ensuite se sentir extrêmement prête pour s'accorder seulement le droit d'oser y prétendre ». Et lorsqu'elle réussit, la femme aura tendance à attribuer ses succès à des circonstances, à la chance ou à tout autre élément extérieur.

### PIÈGE MENTAL

Se sentir en position d'imposture, c'est éprouver la peur d'être démasqué, comme si l'on n'était pas à la hauteur supposée de la tâche ou de la fonction demandée. Il s'agit d'un piège mental, dans lequel la personne oublie ses succès ou la pertinence de sa position en ne voyant que les faiblesses qu'elle éprouve. Ce syndrome est, selon Jessamy Hibberd, psychologue clinicienne citée dans l'ouvrage, « une combinaison d'autocritique, de doute de soi et de peur de l'échec ». La plupart du temps infondés, ces ressentis sont invasifs et invalidants. Ils peuvent empêcher les femmes de déployer leurs capacités, notamment dans la vie sociale et professionnelle. Avec, pour conséquence, une difficulté d'atteindre des places sociales qui correspondent à leurs talents, au moins égaux à ceux des hommes, à qualifications égales.

D'après une étude publiée par la Cornell University en 2018, « les hommes surestiment leurs capacités et leurs performances alors que les femmes les sous-estiment ». Et lorsqu'il est question de salaire, le manque de confiance pénalise fortement les femmes qui ont des prétentions moins élevées que les hommes, parce qu'elles pensent qu'elles ne méritent pas mieux. David Dunning, professeur de psychologie américain, a remarqué que, lorsque les examens étaient très difficiles, les étudiants ne réagissaient pas de la même façon. Les garçons vont attribuer leurs notes insuffisantes à l'obstacle que représente l'examen : « C'est un cours difficile. J'échoue parce que l'examen est trop dur, le professeur trop sévère, etc. » Cette attribution externe à la cause de l'échec va sans doute leur permettre de rebondir. Les jeunes femmes auront, quant à elles, tendance à attribuer l'échec à leurs propres incompétences : « C'est de ma faute si j'échoue. »



### PIÈGE MENTAL.

La femme oublie souvent ses succès en ne voyant que les faiblesses qu'elle éprouve.

## QUESTION DE DISCOURS

D'où vient ce syndrome d'imposture qui pénalise ainsi les femmes dans le paysage social, en leur faisant douter systématiquement de leurs qualités ? Des raisons historiques, sociétales et familiales expliquent les origines de ce déficit de confiance en soi. L'éducation joue pour beaucoup, ainsi que le discours dominant de la société pour qui, par exemple, « un homme est plus solide » et donc plus apte à occuper des fonctions importantes. « *Les clichés, malgré les avancées sociétales, ont la vie dure* », remarquent les autrices, qui en citent quelques-uns : « *Les femmes n'aiment pas négocier* », « *elles ont du mal avec les sphères de pouvoir* », « *elles sont plus soumises à leurs émotions* », « *elles veulent des enfants* », « *elles ont des enfants qui tombent malades* », « *elles ne souhaitent pas réellement diriger* »... Ce genre de propos étouffe les espoirs d'évolution et de reconnaissance professionnelles. Ces stéréotypes génèrent un discours intérieur dévalorisant et donnent aux femmes le sentiment qu'elles ne sont pas à leur place ailleurs que dans la sphère privée. S'ensuivent un malaise doublé de honte, une dévalorisation de soi qui font entendre leur petite voix lorsqu'elles s'aventurent dans la vie publique.

Comment casser ces *a priori* ? Comment faire taire la voix off qui prétend que l'on n'en vaut pas la peine ? D'abord, en amont, par l'éducation, et notamment celle donnée aux filles. Car la manière dont la famille les traite par rapport aux garçons pèse dans la balance. On peut leur apprendre à s'aimer, au lieu de les confiner dans l'idée qu'elles ne sont que de petites choses décoratives. Et ainsi permettre à

l'adulte de demain de prendre conscience de sa valeur, l'aider à s'affranchir du regard des autres. À tout prix bannir la comparaison qui alimente l'idée que l'on serait moins bien que...

Si tout commence pendant l'enfance, il n'est cependant jamais trop tard pour sortir des clichés qui pèsent sur soi. Des recherches montrent en effet que l'évolution personnelle, l'expérience et le temps qui passe jouent aussi, et heureusement, en faveur d'une meilleure confiance en soi. Selon une étude de l'université de Harvard, les femmes gagnent en confiance aux alentours de la quarantaine pour devenir sûres d'elles après cinquante ans. L'âge et le chemin parcouru permettent d'acquérir une certaine expertise dans le domaine professionnel. Et les années passant, on se préoccupe moins du regard des autres. À un autre niveau, celui de l'espace public, il est également essentiel de miser sur des modèles de réussite, de les montrer, de donner la parole aux femmes et de mettre en lumière celles qui occupent des places traditionnellement « *clichées masculines* », au lieu de les laisser dans l'ombre. En cela, les responsables de la communication dans la société ont un rôle important à jouer. ■



Élisabeth CADOCHE et Anne de MONTARLOT, *Le syndrome d'imposture – Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles ?* Paris, J'ai Lu, 2022. Prix : 8,25€. Via L'appel : - 5% = 7,84€.

Au-delà  
du corps



## ZEN, LE STRESS

Angoisses, attaques de panique, phobies ou déprime sont des phénomènes de société de plus en plus courants. En deux mois, cet auteur propose d'apprendre à vaincre le stress en recourant à l'autohypnose. Ce livre détaille, de manière amusante, chacune des semaines de ce « traitement », accompagné

d'un CD permettant de réaliser quinze séances utilisant cette technique. Les premières plutôt sur la relaxation et le lâcher-prise, et les dernières sur la méditation. Les séances peuvent aussi être téléchargées via le QR code fourni dans l'ouvrage. (F.A.)

Benjamin LUBSZYNSKI, *Être zen, ça s'apprend*, Monaco, éditions du Rocher, 2021. Prix : 18€. Via L'appel : - 5% = 17,10€.