Carte mentale

Syndrome de l’imposteur : comprendre et dépasser

Qu’est-ce que le syndrome de l’imposteur

- Le terme a été proposé en 1978 par les psychologues Pauline...
- Une précision importante : le syndrome de l’imposteur n’est pas...

Comment se manifeste le syndrome de l’imposteur

- Attribuer la réussite à des facteurs extérieurs
- Un perfectionnisme paralysant
- La procrastination par peur
- Le surinvestissement pour compenser

Pourquoi il touche les plus compétents

- L’un des aspects les plus étudiés est que le syndrome de...
- Plus on connaît un sujet, plus on prend conscience de ce qu’on...

Syndrome de l’imposteur

Les cinq profils les plus fréquents

- Le perfectionniste
- Le génie naturel
- Le solitaire: considère que demander de l’aide trahit une...
- L’expert: ne se sent prêt que s’il maîtrise 100 %...

Comment commencer à dépasser le syndrome de l’imposteur

- Séparez les faits du ressenti.
- Nommez le schéma à voix haute.
- Revoyez votre définition de la compétence.
- Gardez des preuves, pas seulement des critiques.

Quand chercher un soutien professionnel

- Ce contenu a une visée éducative et ne remplace pas...

Questions fréquentes

1. Le syndrome de l’imposteur, est-ce un manque d’estime de soi ?
2. Seules les personnes peu sûres d’elles le ressentent-elles ?
3. Le syndrome de l’imposteur disparaît-il avec le temps et l’expérience ?

À retenir

Ce qu’est le syndrome de l’imposteur, pourquoi des personnes compétentes se sentent des fraudeurs et une démarche concrète pour cesser de douter de soi.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br