



ELSEVIER

Disponible en ligne sur www.sciencedirect.com

ScienceDirect

Pratiques psychologiques xxx (2017) xxx–xxx

Pratiques
psychologiques

www.em-consulte.com

Psychologie clinique

« J'ai réussi, j'ai de la chance. . . je serai démasqué » : revue de littérature du syndrome de l'imposteur

*"I'm successful, I'm lucky. . . I will be found out": Litterature review of
the impostor phenomenon*

K. Chassangre*, S. Callahan

Centre d'études et des recherches en psychopathologie et psychologie de la santé, université Toulouse Jean-Jaurès, 5,
allées Antonio-Machado, 31058 Toulouse cedex 9, France

Reçu le 11 juillet 2016 ; accepté le 23 janvier 2017

Résumé

Le syndrome de l'imposteur réfère à des personnes qui, en dépit de leur réussite ou de preuves objectives expliquant leur situation actuelle, ne se sentent pas légitimes quant à leur statut. Un degré relativement acceptable de ce syndrome peut être vécu positivement et permettre la motivation, l'engagement ou l'humilité – bien que ces témoignages se fassent rares. Son expression peut cependant devenir source d'une importante détresse psychologique et une barrière à l'expression du potentiel individuel, parfois même à une faible intensité. Parmi les cormordités liées à ce syndrome figurent notamment les troubles anxiodépressifs, de stress aigu, le *burnout* ou encore certains troubles de la personnalité. Cet article propose une description clinique du syndrome de l'imposteur ainsi que des propositions thérapeutiques.

© 2017 Société Française de Psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Syndrome de l'imposteur ; Thérapie cognitive et comportementale ; Perfectionnisme ; Anxiété ; Anxiété sociale

Abstract

The impostor phenomenon refers to people who express an internal experience of intellectual phoniness despite their successes or objective proofs explaining their current situation. A low level of this syndrome can be relatively acceptable and be positively lived: its allow motivation, commitment or humility – although these testimonies are rare. Its expression can however cause an important psychological distress and a barrier

* Auteur correspondant.

Adresses e-mail : kevin.chassangre@gmail.com, callahan@univ-tlse2.fr (K. Chassangre).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.prps.2017.01.001>

1269-1763/© 2017 Société Française de Psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

in the expression of the individual potential even in a low intensity. Anxiodepressive disorders, burnout, or personality disorders can be cited. This article proposes a clinical description of the impostor phenomenon as well as therapeutic proposals.

© 2017 Société Française de Psychologie. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Keywords: Impostor phenomenon; Cognitive-behavioural therapy; Perfectionism; Anxiety; Social anxiety

1. Définition et identification du syndrome de l'imposteur

1.1. Description du syndrome de l'imposteur

Depuis les premières descriptions, les appellations comme les manifestations du syndrome de l'imposteur sont variées selon les auteurs (Sakulku & Alexander, 2011) mais elles se rejoignent autour de critères semblables et complémentaires qui font consensus. Le syndrome de l'imposteur (« impostor phenomenon », « impostor syndrome », en anglais), identifié par Clance & Imes (1978), se caractérise par un bon niveau de réussite et des signes extérieurs et objectifs de succès qui ne sont pourtant pas intégrés par l'individu. Les personnes exprimant ce syndrome font généralement bonne impression auprès de leur entourage (Clance, 1985) et semblent, pour autrui, remarquablement habiles dans leurs projets et accomplis dans leurs succès (Young, 2011). Elles expriment cependant un fort sentiment d'inauthenticité (pensées et actions estimées frauduleuses de la part de l'individu) et une importante autodépréciation (autocritique constante, standards d'évaluations élevés, externalisation des éléments positifs ou des réussites) (Kolligian & Sternberg, 1991). L'anxiété inhérente au syndrome de l'imposteur, dès lors élément central, est associée tant à la peur de voir son incompetence mise à jour (Kolligian, 1990) qu'à celle de compromettre les autres au travers de son imposture (Clance, Dingman, Reviere, & Stober, 1995). Mais bien que la crainte des imposteurs véritables d'être un jour démasqués soit justifiée, celle des personnes présentant ce syndrome est irrationnelle. Ces individus tendent même à moins manipuler ou tricher que les autres (Ferrari, 2005 ; McElwee & Yurak, 2010 ; Ross & Krukowski, 2003). La notion de perception de soi a toute son importance (Thompson, Foreman, & Martin, 2000). Ces personnes ne diffèrent pas objectivement des autres en termes de performance (Cozzarelli & Major, 1990 ; Thompson et al., 2000). L'incohérence manifeste entre leurs sentiments et les éléments objectifs positifs (succès, reconnaissances, compliments) les amènent à ne considérer que leur ressentis subjectifs (Harvey & Katz, 1985).

Rares sont les personnes compétentes qui n'expriment pas un syndrome de l'imposteur (Kets de Vries, 2005 ; Young, 2011). Soixante-deux à 70 % de la population seraient d'ailleurs amenés à douter un jour ou l'autre, ne serait-ce qu'une fois, de la légitimité de leur statut ou de leur succès (Clance, 1985 ; Gravois, 2007 ; Matthews & Gibbs, 1985). Au sein de la population générale, 20 % présenteraient ce syndrome (Cromwell, Brown, Sanchez-Huceles, & Adair, 1990). À titre d'exemple, McElwee & Yurak (2010) ont constaté que 42,6 % et 14,8 % de leur échantillon quantitatif l'exprimait respectivement de manière moyenne (*sometimes*, en anglais) à modérée (*quite a bit*, en anglais).

Comme on pu le stipuler Clance & O'Toole (1987), il est difficile de décrire la complexité et l'hétérogénéité de ce syndrome en quelques lignes. Néanmoins, ces auteurs proposent une description, issue de leur pratique clinique, des profils types des personnes présentant un syndrome

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5036346>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5036346>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)