

Syndrome de l'imposteur

Le syndrome de l'imposteur est le sentiment que vous n'êtes pas assez bon pour faire quelque chose, même si vous avez toutes les compétences nécessaires.

Lorsque les personnes ressentent le syndrome de l'imposteur, elles ont généralement l'impression que tout le monde pense qu'elles sont mauvaises dans leurs tâches. Plusieurs personnes souffrent du syndrome de l'imposteur relativement à leur travail.

Le syndrome de l'imposteur est très fréquent chez les personnes qui ont parfois l'impression de ne pas être à leur place, comme :

- les personnes ayant des aptitudes différentes;
- les personnes 2SLGBTQ+;
- les nouveaux arrivants;
- les Autochtones.

Si vous faites partie de l'un de ces groupes, vous pourriez ressentir le syndrome de l'imposteur parce que les personnes et les systèmes qui vous entourent ne vous soutiennent pas assez.



Le syndrome de l'imposteur n'est pas de votre faute. Certaines de vos expériences passées peuvent vous donner l'impression que vous n'êtes pas assez bon ou que plusieurs choses se dressent sur votre chemin. Vous ne pouvez pas contrôler ces choses, mais vous pouvez reconnaître que vous êtes vraiment compétent.

Allons-y

Cochez la case qui vous ressemble le plus.

Exemple	Oui	Non	Pas sûr
Avez-vous l'impression de ne pas être bon dans votre travail, même si vous avez les compétences ou la formation nécessaires?			
Avez-vous l'impression de faire semblant d'être bon dans votre travail?			
Avez-vous l'impression qu'un jour les gens autour de vous se rendront compte que vous n'êtes pas vraiment qualifié pour votre travail?			
Avez-vous l'impression que les personnes comme vous ne sont pas censées être qualifiées pour votre travail?			

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous pourriez souffrir du syndrome de l'imposteur.



Gérer le syndrome de l'imposteur

Voici quelques conseils que vous pouvez essayer pour vous aider à ressentir moins souvent le syndrome de l'imposteur. Cochez les conseils que vous voulez essayer.

- Faites une liste des choses dans lesquelles vous êtes doué. Placez-la à un endroit où vous pouvez la voir tous les jours, comme sur la porte du réfrigérateur ou de votre chambre.
- Dites-vous des mots positifs chaque jour, comme « Je peux le faire ».
- Parlez à un parent, un ami ou un collègue de confiance. Demandez-lui de vous aider à vous rappeler pourquoi vous êtes compétent dans votre travail.
- Quand quelqu'un vous fait un compliment, croyez-le. Vous pouvez écrire le compliment pour vous aider à vous le rappeler plus tard.