

Elisabeth Cadoche
Anne de Montarlot

LE SYNDROME D'IMPOSTURE

Pourquoi les femmes manquent-elles
tant de confiance en elles ?

1

Confiance en soi et syndrome d'imposture

*Oser,
c'est perdre pied momentanément,
ne pas oser, c'est se perdre soi-même.*

Søren Kierkegaard

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Si l'on s'en tient à la définition du *Larousse*, la confiance en soi est : « [le] sentiment, [la] conscience que l'on a de sa propre valeur et dans lesquels on puise une certaine assurance ».

En psychologie, la définition est proche. On peut très simplement caractériser une personne qui a confiance en soi selon deux critères :

- elle se sent capable d'atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé ;
- et elle croit sincèrement en ses capacités, ses talents et son efficacité.

Agir et avancer sont possibles grâce à cette croyance. La confiance en soi permet de ne pas tergiverser à l'infini sur les décisions à prendre et de se lancer sans complexe dans des projets qui nous animent. Nos actes prennent corps au sein de cette dynamique de confiance qui confère un sentiment d'accomplissement et porte la promesse que l'on peut continuer à aller au-delà de soi-même.

La confiance en soi suppose trois compétences :

- on ne cherche pas le regard de l'autre pour y puiser une validation nécessaire : au contraire, on avance à découvert, avec une puissance volontaire, dans une alchimie de force et de souplesse ;
- on a une bonne connaissance de soi, de ses points forts et de ses points faibles, et l'on est honnête face aux défis et à ses désirs ;
- on est capable d'encaisser les échecs, de les digérer, de les intégrer comme faisant partie du processus normal de vie et d'apprentissage. La notion d'acceptation de soi est à ce titre très importante. Le déroulement de notre parcours scolaire, notre place au sein de la famille, la façon dont ont été gérés les échecs et les victoires par cette même famille, tout cela a une incidence.

De façon générale, la confiance en soi est un sentiment que tout le monde recherche, qui permet de se sentir bien avec soi-même, d'avancer armé d'une bonne dose d'audace et de braver les risques et les blessures pour en extraire la substantifique moelle, ce qu'il y a de plus précieux : le sentiment d'être vivant. C'est croire aux possibilités et essayer.

Pourquoi la confiance en soi est-elle si importante ? Parce qu'elle permet d'aborder l'existence, les autres et le monde de façon plus sereine. Nos projets, nos défis, nos choix, les impondérables se vivent avec une force tranquille et fluide. Nous sommes prêts à rebondir, à nous adapter à ce qui se présente. La prise de responsabilités face à la difficulté est plus aisée et se fait la tête froide.

« Ayez confiance en vous ! » est ainsi la formule magique à laquelle nous avons tous envie d'adhérer. Cependant, ce sentiment n'est pas statique et connaît des variations tout au long de la vie ; nous y reviendrons plus loin. Comme le fait remarquer le philosophe Charles Pépin dans son livre *La Confiance en soi, une philosophie*¹ : « Nous ne sommes pas : nous ne faisons que devenir. Nous n'avons pas confiance en nous ? Ce n'est pas grave : prenons confiance en ce que nous pouvons devenir. »

Se sentir efficace, se sentir compétent

D'autres concepts viennent apporter leur pierre à l'édifice et compléter cette définition à l'aune de son potentiel et de ses capacités. Ainsi, la notion d'auto-efficacité, décrite par Albert Bandura, psychologue canadien, chantre de l'apprentissage social, contribue au sentiment de confiance en soi. Il la décrit comme le « sentiment de compétence que les gens portent sur leurs aptitudes à organiser et à exécuter les actions requises pour atteindre un type de performance donné² ».

Le sentiment d'auto-efficacité est un facteur clé de la confiance en soi. Les personnes qui croient en leurs capacités voient les tâches difficiles comme des défis à relever plutôt que comme des menaces à éviter. Elles n'ont pas peur de

se fixer des objectifs, de s'impliquer et de fournir beaucoup d'efforts, restant concentrées sur la tâche et adaptant leurs stratégies face aux obstacles.

[Elles] abordent les menaces ou les stressseurs potentiels avec la confiance qu'elles peuvent exercer un certain contrôle sur eux. Cette perspective efficace améliore les performances, réduit le stress et diminue la vulnérabilité à la dépression. À l'inverse, les aptitudes personnelles peuvent être facilement limitées voire annulées par des doutes sur soi, de telle sorte que des individus talentueux peuvent faire un piètre usage de leurs aptitudes dans des situations qui sapent leurs croyances en eux-mêmes. Ces personnes évitent les tâches difficiles dans les domaines où elles doutent de leurs capacités. Elles ont du mal à se motiver et diminuent leurs efforts ou abandonnent rapidement devant les obstacles. Elles ont des aspirations réduites et s'impliquent faiblement vis-à-vis des objectifs qu'elles décident de poursuivre. Dans les situations éprouvantes, elles s'appesantissent sur leurs insuffisances, sur les difficultés de la tâche à accomplir et sur les conséquences problématiques de l'échec³.

Savoir aborder les obstacles

Il est intéressant de voir la façon dont filles et garçons abordent les obstacles sur le chemin de leur accomplissement, la confiance en soi étant un élément clé pour les affronter plus sereinement. David Dunning, psychologue américain et professeur de psychologie à l'université de Cornell, a remarqué que, lorsque les examens étaient particulièrement difficiles, les étudiants ne réagissaient pas de la même façon selon qu'il s'agissait de filles ou de garçons.

Dunning a remarqué que les étudiants masculins vont typiquement voir l'obstacle pour ce qu'il est et réagir à leurs notes basses en disant: «Waouh, c'est un cours difficile.» Ce qui est connu pour être de l'attribution externe et dans ce cas-là, c'est en principe un signe de résilience. Les jeunes femmes ont tendance à réagir différemment... Cela ressemblerait plutôt à: «Je ne suis pas assez bonne.» Ce qui relève de l'attribution interne, et cela peut être débilitant⁴.

Il est évident que ramener le problème à une faute personnelle, un trait de caractère, une défaillance, ne peut que flétrir le jugement porté sur soi, être dévalorisant et ainsi, altérer la conviction de sa propre capacité à réussir. Les filles ont donc davantage tendance à l'attribution interne, qui revient à penser: c'est de ma faute si j'échoue. Alors qu'un garçon aura plutôt recours à une attribution externe: j'échoue parce que l'examen est trop dur, le prof trop sévère, etc. Nous y reviendrons page 24.

Le psychologue François Rupp retient⁵, quant à lui, quatre façons dont ce système de compétences se met en place:

- les expériences de maîtrise: «Lorsqu'un individu obtient un succès, celui-ci permet de croire en ses compétences. À l'inverse, un échec abîme cette croyance»;
- les expériences vicariantes: «Le fait de voir des personnes semblables à soi réussir grâce à un effort soutenu augmente la croyance en ses propres capacités de réussite»;

- la persuasion sociale : « Les personnes qu'on a verbalement persuadées d'avoir les capacités nécessaires à maîtriser une activité donnée sont plus enclines à mobiliser et à soutenir un effort que si elles doutent d'elles-mêmes⁶ » ;
- les états physiologiques et émotifs : « Le sentiment doit trouver reflet dans le regard des autres et dans leur interprétation de son comportement comme exprimant la compétence.⁷ »

Confiance en soi, philosophie et introspection

Le sentiment de compétence est essentiel pour saisir les racines de la confiance en soi, mais il peut être complété par l'éclairage de la philosophie qui vient apporter des clarifications complémentaires, notamment sur le rôle de l'incertitude. L'incertitude et l'aspect relatif de l'existence sont incontournables et font partie, entre autres, de la condition humaine. Se chauffer au bois de l'inconnu et avoir un regard ouvert sur celui-ci plutôt que de l'ignorer peut aider à raffermir notre confiance en nous. Même si les erreurs sont au rendez-vous, armé d'une solide confiance on peut mieux les comprendre et repartir vers son destin.

Le « Connais-toi toi-même », gravé à l'entrée du temple de Delphes et repris par Platon dans le *Premier Alcibiade*, est une piste évidente sur le chemin de la confiance en soi. Cet adage a connu diverses interprétations au fil du temps. Au 1^{er} siècle, Philon d'Alexandrie préconise la connaissance de soi comme source de bonheur : pour acquérir la sagesse, il nous faudrait sonder notre âme, nos sensations, notre raison, nous soucier de ce qui nous anime et non pas de ce qui nous

est extérieur. Au II^e siècle, les gnostiques recommandent de s'interroger sur soi-même, sur sa nature profonde mais aussi sur la destinée humaine. Autant d'exhortations à la connaissance de soi dans un but de sagesse.

Philosophes, psychologues et psychanalystes nous poussent à l'introspection parce que se connaître soi-même, c'est éviter de se dissiper, de se perdre dans les apparences. Lorsque nous savons profondément ce qui nous convient, nous faisons les choix qui s'imposent en toute confiance. C'est la nature profonde du *cogito* cartésien.

Observer son paysage intérieur, son état mental, identifier ses émotions, ses sentiments, analyser ses pensées sont autant d'outils pour nous connaître. L'introspection nous aide à identifier nos atouts et nos failles, à gérer nos émotions, à nous adapter à des situations inédites, à nous remettre en question. En progressant dans la connaissance de soi, on peut devenir une meilleure version de soi-même.

Dans nos vies à cent à l'heure, l'introspection est nécessaire, mais elle implique de s'accorder un temps pour soi, d'échapper à la dispersion, de se recentrer. Que dire, alors, des femmes qui ne peuvent trouver du temps pour elles, pour apprendre à se connaître ? La charge mentale est définie par Nicole Brais, chercheuse à l'université Laval de Québec, comme un « travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence ». Cette charge mentale qui engendre stress et épuisement concerne principalement

les femmes, et surtout celles qui travaillent. Selon l'Insee, en 2010, les femmes prennent en charge 64% des tâches domestiques et 71% des tâches parentales au sein des foyers. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant qu'elles négligent leur paysage intérieur...

La confiance en soi n'est pas monolithique

Il existe des disparités de confiance selon différents domaines : on peut être très confiant pour soulever des fonds auprès d'investisseurs mais l'être beaucoup moins au milieu d'un cocktail où l'on ne connaît pas grand-monde. Cela étant, lorsqu'on possède un certain niveau de confiance en soi, l'inconnu est un peu moins terrifiant, car on sait que l'on s'en sortira vivant sans craindre le ridicule, l'humiliation ou le rejet.

En dehors du style parental selon lequel vous avez été élevé, certaines expériences de vie malencontreuses vont bien sûr malmener votre confiance en vous, en créant un terrain sensible, même si vous êtes au départ plutôt armé d'une confiance robuste. Cette perte pourra être passagère ou bien altérera le sentiment de confiance. Une rupture imprévisible, un décès, un accident ou une maladie subite représentent autant de traumatismes qui peuvent remettre en question certaines croyances et visions de la vie. Comme nous l'indique la philosophie, l'incertitude fait partie de la vie et peut venir bousculer un certain ordre auquel nous nous étions habitués.

Prenons le cas d'Elsa. À presque 50 ans, c'est une belle femme. Mariée depuis vingt-cinq ans,*

* Pour des raisons évidentes de confidentialité, les prénoms et les détails personnels ont été modifiés dans tous les témoignages.

deux enfants étudiants, elle enseigne le droit à l'université. De l'extérieur, une vie rêvée, enviable. Pourtant, Elsa tempère :

« Je sais que j'ai une vie sympa, que je fais un métier gratifiant, que mes étudiants m'apprécient, que mon mari m'aime, que mes enfants sont désormais indépendants et armés pour la vie. Malgré tout, je n'ai pas confiance en moi. J'ai conscience que je suis plutôt douée dans le domaine du droit, mais sortie de mon champ d'expertise, je ne me trouve pas à la hauteur. Avec l'âge, j'ai pris quelques kilos qui pèsent des tonnes, je ne pars pas en vacances avec des amis parce que je redoute d'être en maillot de bain devant eux. J'évite de me mêler aux conversations politiques qui passionnent mon mari et nos amis, parce que le sujet m'échappe un peu. Je ne me trouve jamais assez bien, la preuve, quand on me fait un compliment sur une de mes publications ou sur mon physique, je rougis. Mon mari et mes enfants me disent que je suis belle, mais j'ai du mal à y croire, et il ne s'agit en aucun cas de fausse modestie. Quand cela vient de mes parents, cela me fait sourire, ils m'ont toujours aimée d'un amour inconditionnel. Je devrais être parfaitement heureuse et j'ai conscience que mon manque de confiance est peut-être incompréhensible. Mais c'est ainsi et cela m'empoisonne parfois la vie. »

Elsa s'est accomplie dans trois dimensions : le couple, le travail et la maternité, sans avoir éprouvé d'échecs retentissants ou d'expériences de vie compliquées. Pourtant, elle

souffre de manque de confiance en elle et en questionne la teneur. Comme c'est si souvent le cas chez les femmes, les raisons invoquées sont difficiles à cerner clairement et sont davantage décrites comme des impressions que par des faits marquants. Ce sentiment flou peut se manifester surtout lorsqu'on a tout « réussi » dans les grands chantiers existentiels que représentent la famille et la carrière. Le temps passant, il faut se projeter de nouveau et recréer du sens. La cinquantaine est souvent une période de bilan et de remise en question.

Elsa aurait souhaité être compétente dans d'autres matières que le droit afin d'oser prendre la parole en public, aux côtés de son mari. Son estime d'elle-même passerait donc, également, par le fait d'être cultivée et experte dans plusieurs domaines.

Le contrôle sur le corps, qui avec le temps nous trahit, est également un sujet de déception et de honte. La perception de son corps est en totale contradiction avec la vision idéalisée du corps féminin promue dans nos sociétés occidentales. Elle ne peut que se sentir en marge, dans une narration toxique où les messages de bonheur et de beauté riment avec « être mince et parfaite ». Le désir de perfection, que ce soit par rapport au corps ou à autre chose, est un autre système de pensées faussé qui contribue à amenuiser notre confiance en nous. Elsa manifeste plusieurs facettes du manque de confiance en elle, manque d'estime de soi, peur du regard des autres, mauvaise image de son corps...

Même lorsque les femmes ont réussi dans leur vie personnelle et professionnelle, l'impact du corps est inouï. Nombreuses sont les femmes qui s'empoisonnent la vie pour trois kilos en trop, un bourrelet d'elles seules connu, un

détail. Seulement 42% des femmes se disent satisfaites de leur corps⁸. Nous reviendrons plus longuement sur le sujet dans les chapitres qui suivent.

Qu'est-ce que le sentiment d'imposture ?

Plus on réussit, plus on doute

Alors que le manque de confiance peut décroître à force d'actions et de réalisations, on est, avec le syndrome d'imposture, dans une variante épineuse et perverse que l'on peut décrire de la façon suivante : plus la personne réussit, plus elle doute de ce qu'elle a accompli.

C'est bien là que réside la douleur de ce phénomène : il persiste et se nourrit, ironiquement, des succès que la personne peut accumuler. Plus le succès est au rendez-vous, plus le sentiment d'anxiété grandit. Réussir emprisonne la personne dans un cycle infernal, l'incitant à penser de manière biaisée : « Ouf ! J'ai encore trompé tout le monde sans être démasquée, je m'en suis sortie pour cette fois-ci ! »

Les preuves extérieures concrètes de succès sont systématiquement balayées, voire critiquées. Quand une brève dose de doute de soi est nécessaire pour avoir une vision objective, le sentiment d'imposture, lui, empêche la personne d'accepter ses succès et la persuade même du contraire ! Elle pense donc toujours tromper son monde par rapport à son « réel » degré d'aptitude et d'intelligence. Le parfait cocktail pour renforcer son anxiété.

C'est du reste la raison pour laquelle ce syndrome d'imposture frappe souvent les gens brillants.

Prenons l'exemple de Joséphine. À 35 ans et titulaire d'un doctorat, elle est plus que prête pour prétendre à ce nouveau poste à la direction d'une importante filiale. Ils sont trente candidats. Elle passe cinq entretiens. Elle sait répondre à toutes les questions, devance toutes les objections, déjoue tous les obstacles. Lors de l'entretien final, ses futurs collègues lui serrent chaleureusement la main en lui souhaitant la bienvenue. En sortant, elle aurait dû téléphoner à son amoureux, à sa sœur, à sa meilleure amie.

« Mais je réalisai seulement ce qui venait de se jouer : j'avais décroché le poste. J'étais incapable de me réjouir. Ils allaient se rendre compte qu'ils s'étaient trompés. Je n'y arriverais jamais ! »

Joséphine refuse de fêter cette réussite exceptionnelle.

Depuis, c'est un festival de sueurs froides et d'insomnies – c'est souvent lors de transitions significatives que le syndrome d'imposture se fait le plus sentir. Ce peut être l'obtention d'un nouveau travail, comme pour Joséphine, le démarrage d'un nouveau cycle d'études ou encore l'amorce d'une nouvelle étape de sa vie.

Pourtant, Joséphine est non seulement bardée de diplômes, mais elle a aussi réussi à franchir toutes les étapes anxigènes du processus d'embauche. Elle a pu compter sur ses nombreuses capacités et compétences, elle a su communiquer ses connaissances avec le ton et la conviction nécessaires. Le timbre de sa voix ne trahissait aucune hésitation. Sa motivation, ses ambitions et enfin la façon dont elle a réussi à enthousiasmer les directeurs grâce à une anecdote

Table

Genèse.....	7
1. Confiance en soi et syndrome d'imposture.....	11
QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE EN SOI?.....	11
QU'EST-CE QUE LE SENTIMENT D'IMPOSTURE?.....	21
AVOIR CONFIANCE EN SOI... MAIS QU'EST-CE QUE LE « SOI » ?.....	34
LES LIENS ENTRE CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI.....	41
2. Les origines du déficit de confiance en soi des femmes.....	55
LES RAISONS HISTORIQUES.....	57
LES RAISONS SOCIÉTALES.....	74
LES RAISONS FAMILIALES.....	80
3. Les typologies du syndrome d'imposture.....	89
LA PERFECTIONNISTE.....	90
L'EXPERTE.....	102
L'INDÉPENDANTE.....	103
LA SURDOUÉE.....	105
LA SUPERWOMAN.....	107
LA DÉVOUÉE.....	109
LA FAUSSE CONFIANTE.....	113

4. La confiance fluctuante	119
LA VIE N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE	121
MATERNITÉ ET FLUCTUATION DE LA CONFIANCE.....	136
LA CONFIANCE VIENT AVEC L'ÂGE.....	141
5. Regard des autres, regard sur soi	145
LA HONTE.....	146
CANTONNÉE À CERTAINS RÔLES.....	148
LA TYRANNIE DE L'APPARENCE PHYSIQUE.....	151
TRANSFORMÉE EN OBJET	162
PEUR DE NE PAS ÊTRE PRISE AU SÉRIEUX.....	164
QUAND LE REGARD DE L'AUTRE SAUVE.....	166
CHANGER DE REGARD SUR SOI.....	169
6. Défier son manque de confiance et en faire un moteur	175
SE DÉCIDER À COMBATTRE LES STÉRÉOTYPES	176
LE SPORT « MUSCLE » LA CONFIANCE EN SOI.....	178
ORGUEIL ET PRÉJUGÉS.....	180
« QUAND TOUT EST FICHU, IL Y A ENCORE LE COURAGE ».....	182
UN CAS EXEMPLAIRE.....	187
7. Les femmes entre elles	201
LA MISOGYNIE FÉMININE: MYTHE OU RÉALITÉ ?	202
FEMMES AU TRAVAIL.....	208
LES ORIGINES DE LA RIVALITÉ.....	223
L'ÈRE DE LA SOLIDARITÉ ENTRE FEMMES.....	226
EN CONCLUSION.....	228

8. La confiance dans le couple	231
DES LIAISONS DANGEREUSES	232
LE COUPLE MEETIC	239
LE MANQUE DE CONFIANCE AFFECTE LA SEXUALITÉ DES FEMMES.....	246
9. Élever ses filles dans la confiance pour briser la chaîne	253
COMMENT FAIRE CONTREPOIDS À NOTRE PROPRE PASSÉ ET À LA SOCIÉTÉ.....	254
DE NOUVEAUX REGARDS SUR LA PARENTALITÉ.....	264
LE POIDS DES FILLES.....	277
D'AUTRES OUTILS	278
10. La force des modèles	285
COMMENT FONT LES FEMMES QUI ONT CONFIANCE EN ELLES	288
LES HOMMES SONT AUSSI DES MODÈLES.....	300

Conseils des auteures

Conseils pour commencer à prendre les choses en main?.....	52
Conseils pour lutter contre le sentiment d'imposture (J. Hibberd).....	117
Conseils pratiques face aux fluctuations de la confiance.....	143
Conseils pour se libérer du regard des autres	172
Conseils pour faire du manque de confiance un moteur.....	198
Conseils face au poison de la comparaison.....	206

Conseils pour surmonter les épreuves au travail (Isabelle).....	222
Conseils pour mieux vivre entre femmes.....	229
Conseils pour la confiance en soi dans le couple.....	252
Les 5 capacités fondamentales à apprendre à ma fille	283
Les 10 commandements des parents d'une fille	283
Ce qu'il faut retenir de ces modèles.....	304
Prescription pour les jours où la confiance en soi n'est pas folichonne... ..	304
Remerciements	307
Notes	315