

# Syndrome de l'imposteur: le doute que l'on redoute

Catherine Blais, ts

Présenté dans le cadre de la semaine de l'enseignement 2024



# Syndrome de l'imposteur: le doute que l'on redoute

Catherine Blais, TS

Présenté dans le cadre  
de la semaine de  
l'enseignement



# Objectifs:

Identifier les mécanismes psychologiques sous-jacent au syndrome de l'imposteur

- Analyser ces propres stratégies ainsi que celles de nos apprenants

- S'outiller pour contrer les effets négatifs du syndrome de l'imposteur pour mieux les transmettre aux apprenants.





# Plan de présentation



# Mécanisme du syndrome

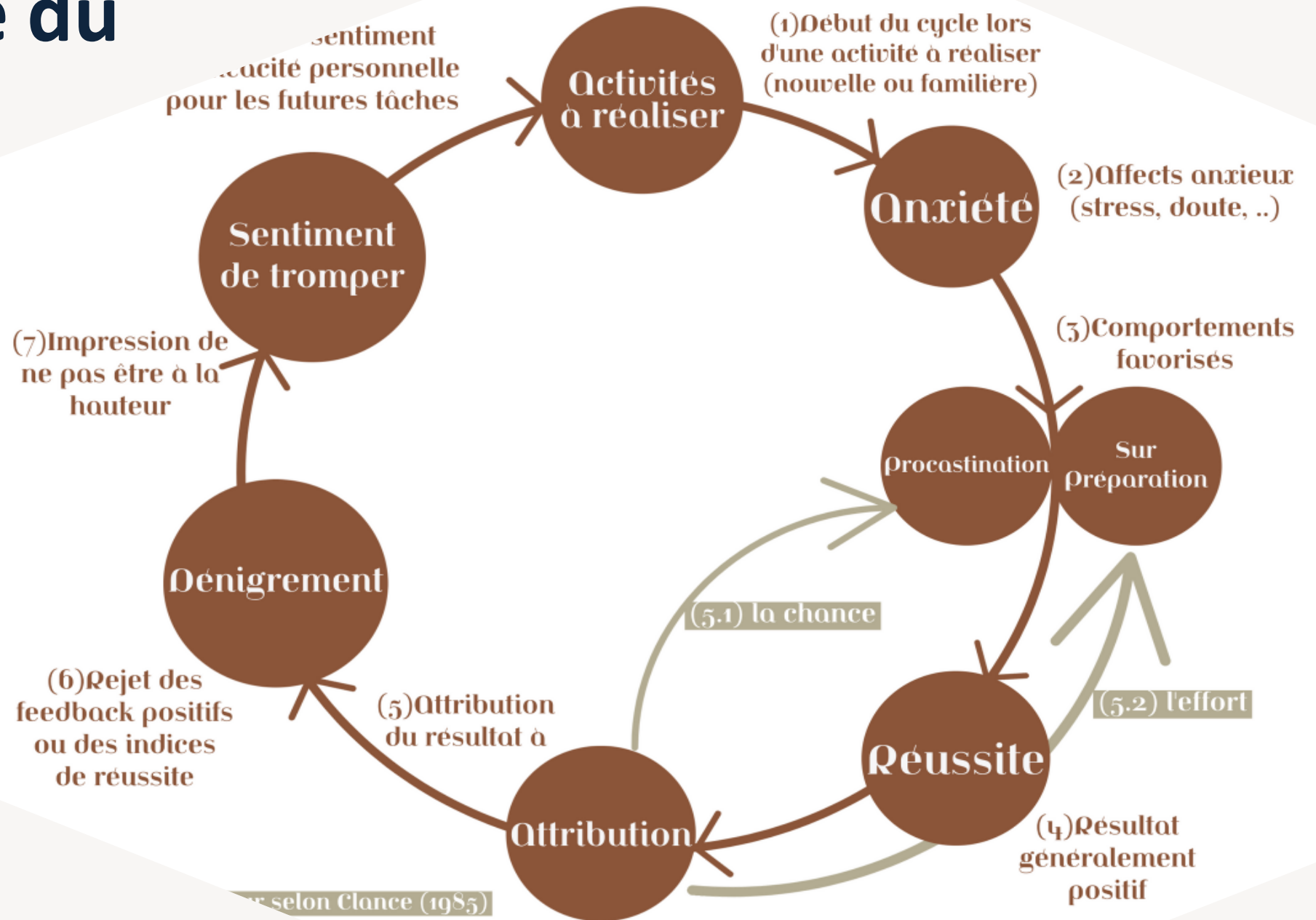
Tendance à douter de soi malgré la présence de succès, la personne doute de ses compétences et de ses réussites et vit dans la crainte infondée d'être démasquée.

<https://www.penserchanger.com/wp-content/uploads/2017/07/Echelle-de-Clance-du-Ph%C3%A9nom%C3%A8ne-de-l-Imposteur.pdf>

<https://test.syndromeimposteur.fr/>



# Mécanisme du syndrome



# Prévalence

Haut pourcentage chez les étudiants. (*Près de 70% des étudiants en pharmacie auraient un score très élevé*)

Plus présent chez les femmes

Étudiants issus des minorités se disent plus affectés.

Peut être présent à différents moments de la carrière





**IMPACTS**

Augmente le taux d'anxiété chez l'individu

Peut faire diminuer le sentiment de satisfaction et de motivation professionnelle

Attitude de cynisme, de distanciation, dénigrement de soi

Augmentation enjeux liés à la santé au travail et idéation suicidaire

Impacts chez les usagers jusqu'à mettre leur sécurité en jeu



# Pour se sortir du syndrome de l'imposteur

## Chez soi

- Se concentrer sur les forces
- Accepter la reconnaissance et les remerciements
- Solliciter les critiques constructives
- Réaliser un bilan objectif de ses réussites professionnelles
- Référence à de l'aide externe

## Chez autrui

- Parler très tôt du syndrome de l'imposteur et le normaliser
- Savoir célébrer et reconnaître les acquis et les succès et signifier qu'elle est à la bonne place.
- Signifier qu'elle mérite la confiance de ses pairs
- Mettre en perspective le vécu de la personne
- L'aider à combattre ce perfectionnisme.
- Le droit d'être parfaitement imparfait
- Sensibiliser aux futures périodes de transition en carrière
- Référence à de l'aide externe

# Concepts clés

- Le syndrome de l'imposteur est un doute de ses compétences induit par des biais cognitifs.
- Un fort pourcentage des étudiants en souffre au cours de leur études
- Il peut survenir à différents moments d'une carrière
- Il peut être souffrant pour la personne atteinte au niveau de la valorisation et de la motivation professionnelle
- Il est possible de le dépasser, la première étape est d'en prendre conscience.



# Bibliographie

Augros, F., Krage, V., Méan, M., Waeber, G., Castioni, J. (2023), *Souffrons-nous toutes et tous d'un syndrome d'imposture ?*, Rev Med Suisse 2023 ; 19 : 2208-11

Chassangre, Kévin (2022), *Le syndrome de l'imposteur*, Mardaga (Belgique), 240p.

Despointes A., Béghin G. , Gelina M., Barat E. , Poirier C, (2023) *Quand le syndrome de l'imposteur influence la recherche de feedback : étude des relations entre le syndrome de l'imposteur et les stratégies de recherche utilisées chez les employés*, Pratiques psychologiques 29,p.125–135

Gottlieb, M. (2023), *When I say ... imposter syndrome*, Med Educ.57, p. 1008–1009.

Gresham-Dolby, C. ( 2022), *Imposter syndrome: An opportunity to positively influence mentees*, Currents in pharmacy Teaching and Learning 14, p. 130-132

# Bibliographie

Magro, C. (2022), *From hiding to sharing. A descriptive phenomenological study on the experience of being coached for impostor syndrome*, International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring 2022, S16, p.68-80.

Sangollo, Liane ( 2014), *Démystifier votre imposteur*, Les éditions Québec-Livres (Montréal), 144p.

Vaa Stelling, B. et al ( 2023), *Fitting In While Standing Out: Professional Identity Formation, Imposter Syndrome, and Burnout in Early-Career Faculty*, Physicians Academic Medicine, Vol. 98, No. 4, p. 514-520

Yael Hochman, Einav Segev & Ofir Shai (2022): 'Do you know the impostor syndrome?' *Professional identity among early-career social workers*, Social Work Education, DOI: 10.1080/02615479.2022.2061945

# Merci de votre intérêt

Catherine Blais, TS

Spécialiste en activité  
clinique

GMF-U Richelieu-Yamaska,  
DEUR



# Merci de votre participation

Catherine Blais, ts

Présenté dans le cadre de la semaine de l'enseignement 2024

