

## Le syndrome de l'imposteur



## Comment savoir si l'on souffre parfois du syndrome de l'imposteur ?

**Réaction « normale » face au succès :** Fierté, satisfaction personnelle, efficacité, compétence, attributions adaptées et méritées.

**Réaction pouvant faire penser au syndrome de l'imposteur :** Forte implication, humilité, forte modestie.

**Réaction en lien avec le syndrome de l'imposteur :** Troubles anxieux, troubles dépressifs, affects négatifs.

La psychologue Pauline Clance a mis au point un test psychologique qui permet de savoir à quel point vous êtes touché par le mécanisme. En voici la traduction :

Pour chaque question, entourez le numéro qui indique le degré de vérité de l'affirmation sus-jacente.

**1. J'ai souvent réussi des tests ou des tâches alors que je m'en pensais au départ incapable.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**2. Je peux donner l'impression que je suis plus compétent que je ne le suis réellement.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**3. J'évite les évaluations si possible : je crains les évaluations des autres à mon égard.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**4. Quand quelqu'un me récompense pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas être à la hauteur de ses futures espérances.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**5. Je pense parfois que j'ai obtenu ma position actuelle parce que j'étais là au bon endroit au bon moment.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

6. J'ai peur que les personnes importantes à mes yeux découvrent que je ne suis pas aussi compétent qu'ils le pensent.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

7. J'ai tendance à me remémorer les projets pour lesquels je n'ai pas donné le meilleur de moi-même.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

8. Je me lance rarement dans un projet ou une tâche même si j'en ai très envie.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

9. Parfois, j'ai le sentiment que mon succès est le résultat de plusieurs coïncidences.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

10. C'est difficile pour moi d'accepter les compliments qui portent sur mon intelligence ou mes réussites.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

11. Parfois, je pense que si j'ai du succès actuellement, c'est parce que j'ai eu de la chance.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

12. Je pense souvent que j'aurais pu faire mieux, et de ce fait je suis déçu de mes réussites.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

13. Parfois, je redoute que les autres découvrent mes lacunes.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

14. J'ai souvent peur d'échouer dans une nouvelle tâche qui m'est confiée.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

15. Je pense souvent que je n'arriverai pas à reconnaître le succès dans un autre projet.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

16. Si je reçois des félicitations et de la reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

17. Je compare souvent mes capacités à celles des personnes qui m'entourent et pense qu'ils sont peut-être plus intelligents que moi.

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**18. Je m'inquiète souvent de ne pas réussir alors même que tout le monde sait que je vais briller.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**19. Lorsque je m'apprête à recevoir une promotion, j'attends le dernier moment pour l'annoncer, au cas où cela ne se fait finalement pas.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

**20. Je me sens découragé si je ne suis pas « le meilleur » dans les situations qui impliquent le fait de réussir.**

1) Faux 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Tout à fait vrai

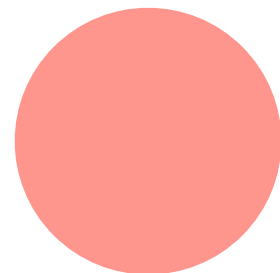
**Additionnez les nombres associés à vos réponses.**

Si le score est inférieur à 40, vous n'avez que quelques caractéristiques de l'imposteur.

Si le score se situe entre 40 et 60, vous expérimentez assez souvent le syndrome de l'imposteur.

Si le score est supérieur à 60, le syndrome de l'imposteur interfère fréquemment avec votre vie : il est fort possible que vous en souffriez mentalement et physiquement.

Mon score !



<https://leblogduneprovinciale.com>