ZÉBRA MEETING #6

Faux self et syndrome de l'imposteur : comment leur tordre le cou?

Mercredi 29 Janvier à 19h30, Ho36 Lyon Guillotière

Bonjour à tous!

Tout d'abord merci à toutes et tous d'être venus aussi nombreux à ce 6ème Zébra Meeting!

Pour 2020, nous avons voulu vous proposer un nouveau format de rencontres. L'idée est de co-construire ensemble des solutions pour mieux vivre la zébritude, solutions inspirées de nos expériences et de nos recherches sur les thématiques retenues. En effet, nous sommes convaincues que nous avons tous des choses à nous apporter et que cette posture active fait partie du processus menant au mieux-être.

Comme promis vous trouverez ci-après la synthèse de nos échanges du 29 janvier dernier autour des thèmes " Faux self et syndrome de l'imposteur".

A très vite pour le **prochain Zébra Meeting** qui aura lieu le **mercredi 26 Février à 19h39** (lieu et thématique encore à définir).

Encore merci à tous!

Monique *Anne* *Sandrine*

Monique SALLAZ
Docteur en Neurosciences, coach professionnel et praticienne Mindfulness
monique.sallaz@zebrologieetcie.com
Zebrologieetcie.com

Anne LUCONI
Praticienne en shiatsu et méthode de santé traditionnelle chinoise
ae.luconi@gmail.com
shiatsu-mapetiterosalie.com

Sandrine ROUGET
Auteure, illustratrice, conférencière, spécialisée en haut-potentiel
contact@uncameleontropsensible.com
www.uncameleontropsensible.com

ZebraMeeting

FAUX-SELF

1. Vrai-self et faux-self, késako?

- **Vrai self:** Ma vraie personnalité, ce que je suis et la façon dont je me définis.

- **Faux-self:**
  - Notion de faux-self due au pédiatre, psychiatre et psychanalyste britannique Donald WINNICOTT
  - Résultante d'un mécanisme d'adaptation aux règles de la vie collective, adaptation de l'image que l'on renvoie de soi. "Ne plus être vraiment soi" temporairement pour s'adapter à une situation (politesse, bonnes manières, ...). En particulier pour ne pas être rejeté.
  - Mécanisme de défense qui permet d'adapter sa personnalité à une contrainte
  - Nous avons besoin de faux-self, tant qu'il n'empêche pas l'expression et le développement de la personnalité.
  - "Porter un masque", se donner une image qui n'est pas la notre réellement, jouer un rôle pour survivre socialement, professionnellement

Exemple: prétendre s'intéresser à un sujet qui nous ennuie pour nous intégrer plus facilement dans un groupe; préparer de bons petits plats pour ses amis les WE alors qu'on déteste cuisiner, …

- **Faux-self chez le surdoué**

Singularité du zèbre → comportement différent des membres du groupe, ressent le besoin de leur ressembler pour être accepté → ne peut jamais être réellement lui-même → mal être → suradaptation → ne sait plus faire la différence entre le rôle qu'il joue et ce qu'il est vraiment à force de le faire

Conséquences à moyen et long terme: conflit ou crise identitaire, dépression, culpabilité, perte durable de l'estime de soi, sensation d'imposture, de vide et de profonde solitude, troubles du comportements alimentaire, burn-out, dépression, ...

A force de jouer un rôle, on s'éloigne tellement de qui l'on est que l'on arrive un jour à ne plus se souvenir de notre "vraie" personnalité. Comment savoir se protéger si l'on ne se connait pas ? Si l'on ne sait pas ou plus qui l'on est ? Être trop dans le faux-self, c'est ne même plus avoir conscience de ses propres besoins, donc comment les satisfaire ?

D'où une forte tendance à basculer en permanence en faux-self, en particulier pour nous les rayés!

2. Nos échanges sur le sujet

Nos échanges sur le faux-self ont indiqué que ce dernier pouvait être utile lorsqu'il était mobilisé en connaissance de cause, pour s'adapter dans une situation ou selon des enjeux qui n'étaient pas propices à valoriser le vrai-self c'est à dire notre vraie personnalité. C'est lorsque le faux-self que nous avons construit prend toute la place, au point de ne plus savoir qui on est vraiment, qu'il devient vraiment problématique.

Un travail sur soi est alors souvent nécessaire, d'une part pour prendre conscience de ce phénomène, et d'autre part pour se réapproprier son vrai self et oser exprimer (de nouveau) sa vraie personnalité.

ZébraMeeting #6

3. Trucs et astuces pour vivre mieux

Différentes astuces ont été évoquées:

- Apprendre à (bien) se connaître ; qui suis-je ? qu'est-ce qui me rend unique ?
- Identifier ses atouts, ses talents, ses valeurs et chercher à les exprimer

  https://www.viacharacter.org/character-strengths-and-virtues
- Malgré son exigence (perfectionnisme), apprendre à reconnaître ses réussites, en les circonstanciant : d'après le contexte, les réussites des autres…

Et quoi d'autre encore? Nos petits trucs :-)

- **Bien se connaître est primordial**
  - **Coaching:** Travail sur ses talents, ses valeurs, ses peurs, ses drivers, ses croyances limitantes pour mieux se connaître et s'accepter, faire la différence entre moi et les autres.
  - Bien appréhender les **particularités HP** et faire la part des choses entre ce qui relève de ce fonctionnement cognitif et de son tempérament ou de son histoire de vie.
  - A quoi je tiens ? Qu'est-ce qui me fait plaisir ? Ecrire ou dessiner la liste de ses envies pour la journée, la semaine, le mois, l'année à venir. Et la garder visible.
  - **Mindfulness:** Se réapproprier SES émotions, SES ressentis. Ressentir et accueillir ses émotions et les différencier de celles des autres. Être vraiment soi, dans l'ici et maintenant.
  - **Développer l'écoute de ses propres ressentis**, notamment grâce à des **activités corporelles** régulières : marcher dans la nature, pratiquer le yoga, le qi-gong, le tai-chi, le do-in, massages, shiatsu…

- **Prendre conscience de son fonctionnement**

S'observer et se poser des questions comme par exemple:

- Est-ce que j'agis naturellement ou est-ce que je joue un rôle ?
- Si je joue un rôle, pourquoi est-ce que je le fais ?
- Est-ce que cette situation me satisfait ou est-ce que je n'en veux plus ?
- Comment est-ce que je pourrais faire en sorte d'être moi dans cette situation ?
- Qu'est-ce que cela changerait ?

Mettre les réponses par écrit et y revenir aussi souvent que possible.

ZébraMeeting #6

❖ **Identifier ce que l'on veut et ce que l'on ne veut plus et ce sur quoi on peut agir ou pas**

	Ce que je veux	Ce que je ne veux plus
Ce sur quoi je peux agir	1	2
Ce sur quoi je ne peux pas agir	3	4

Remplir le tableau:

Case 1: correspond à ce que tu vas mettre en place pour toi. C'est le premier pas vers la **satisfaction de tes propres besoins**, et pas de ceux des autres.

Case 2: ce qui te dérange dans ta vie et sur quoi tu peux agir. Toute cette case représente les petites choses qui te pourrissent la vie.

Cases 3 et 4: **tu ne peux pas agir sur ces points**. Apprend à lâcher prise sur ces points là!

Raye les éléments des cases 1 et 2 au fur et à mesure que tu les a traitées / éliminées.

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

1. Syndrome de l'imposteur, késako?

Le **syndrome de l'imposteur**, ou encore le **sentiment d'imposture**, a parlé à beaucoup d'entre nous.

Décrit pour la première fois par les psychologues **Suzanne Imes**, PhD, et **Pauline Rose Clance**, PhD, dans les **années 1970**, le complexe de l'imposteur se produit **chez les personnes très performantes qui sont incapables d'intérioriser et d'accepter leur succès**. Elles attribuent souvent leurs réalisations à la **chance** plutôt qu'à leurs capacités, et craignent que les autres finissent par les démasquer.

Le syndrome de l'imposteur peut devenir un cycle: de peur d'être découvert comme fraudeur, les personnes ayant des sentiments d'imposteur font d'énormes efforts pour réaliser parfaitement un projet. Lorsqu'ils réussissent, ils commencent à croire que toute cette anxiété et tous ces efforts ont porté leurs fruits. Finalement, ils développent des **croyances** presque superstitieuses. *"Inconsciemment, ils pensent que leur succès doit être dû à cette auto-torture"* (Suzanne Imes).

Le sentiment d'imposteur s'accompagne généralement d'**anxiété** et, souvent, de **dépression**. Il peut donner lieu à des **stratégies d'auto-sabotage** parmi lesquelles on trouve la **procrastination.**

Par définition, la plupart des personnes ayant des sentiments d'imposteur souffrent en silence car elles ont peur d'être découvertes. Cependant, avec un peu d'effort, on peut arrêter de se sentir un imposteur et apprendre à apprécier nos réalisations.

Et chez les zèbres?

Notre **différence cognitive** et ce qu'elle implique dans nos **fonctionnements en décalage** avec ceux des neurotypiques, est une des causes de ce sentiment. Capter notre rapidité intellectuelle et perdre l'intérêt de l'interlocuteur, ne pas être en phase avec leurs injonctions, qui manquent parfois de cohérence pour nous, ressentir via notre empathie ce que l'autre pense sans le dire, douter de nos réussites car nous aurions pu faire plus ou mieux. Ce qui nous amène à une autre cause de ce sentiment d'imposture : notre rapport à l'exigence et notre recherche d'absolu.

Zebrameeting #6

2. Nos échanges sur le sujet

De nos échanges il découle trois grandes pistes pour mieux gérer ce sentiment d'imposture :

- **Travailler sur son rapport à l'exigence**
  - En explorant plus en détails un sujet si on ne se sent pas à la hauteur
  - En identifiant nos compétences, le plus objectivement possible, quitte à se laisser du temps pour les valider ou les faire valider
  - En se créant un référentiel sur la base des réussites typiques, et faire la différence entre ce qui est attendu et nos injonctions personnelles
  - En accueillant un compliment pour ce qu'il offre d'intention émotionnelle de la part de celui/celle qui nous le fait et en lui répondant simplement « merci » avec sincérité.

- **Composer avec notre empathie et préserver nos émotions**
  - En se créant une bulle protectrice pour mettre à distance les émotions extérieures
  - En pratiquant la pleine conscience
  - En travaillant notre connexion cœur-corps-mental, via des techniques corporelles (shiatsu par exemple)

- **Se positionner en conscience dans notre relation à l'autre et notamment aux typiques**
  - Dans nos échanges, il y a ceux qui sont en recherche de diversité et se sentent à l'aise avec les typiques, car leur particularité HP est une donnée parmi d'autres dans leur façon d'être au monde. A l'inverse, il y a ceux pour qui l'adaptation permanente aux autres devient épuisante et qui regrettent que les typiques ne s'adaptent pas aussi parfois aux HP. Il n'y a pas de bonne posture, chacune correspond aux besoins et à l'histoire des personnes impliquées.
  - Quelqu'un a proposé de fonctionner comme un superhéros, habillé en Monsieur ou Madame tout le monde quand c'est préférable et d'arborer ses couleurs rayées quand c'est utile/possible.
  - Chercher à mieux comprendre le fonctionnement typique pour choisir de s'adapter ou non.
  - Avoir recours à l'humour lorsque les malentendus arrivent.
  - Expliquer son fonctionnement atypique, avec des mots simples, sans forcément évoquer la douance, pour faciliter la compréhension des autres.

- **Faire un pas de côté, relativiser, sortir de la spirale**
  - Observer les réussites, et notamment celles des autodidactes : en quoi serait-il moins valorisant de réussir quant on n'a pas suivi le cursus académique ?
  - En quoi ce jugement que je/on porte a-t-il vraiment de l'importance ? Créer son mantra et le réciter pour l'ancrer.

Et quoi d'autre encore? Les petits trucs :-)

- **Bien se connaître**
  - **Coaching:** Travail sur ses talents, ses valeurs, ses peurs, ses drivers, ses croyances limitantes pour mieux se connaître et s'accepter. Apprendre à accueillir ses réussites, savoir se féliciter vraiment et reconnaître sa véritable valeur.
    Mieux comprendre le fonctionnement "typique" pour envisager plus sereinement la relation à l'autre et comment se positionner

ZébraMeeting #6

- **Mindfulness:** Accueillir ses émotions sans jugement, dans la bienveillance. Se réapproprier ses réussites et en faire une force. Se (re)connaître vraiment dans l'ici et maintenant.

❖ Réduire le biais de négativité

Si, dans de nombreux phénomènes psychologiques, le négatif est plus fort que le positif, c'est parce qu'il nous marque plus profondément. En effet, le traitement cognitif des faits négatifs apparaît bien plus complexe que celui des événements positifs et mobilise donc plus de ressources cognitives et attentionnelles. De ce fait, nous avons tendance à **mieux mémoriser les faits négatifs**. Plus précisément, **trois principaux facteurs** permettent de mieux déterminer le biais de négativité :

- **La différenciation négative** : le concept de négativité est plus complexe et élaboré que celui de positivité. D'ailleurs, le vocabulaire relatif au mal est beaucoup plus riche que celui associé au bien.
- **Le pouvoir de la négativité** : un élément négatif l'emporte toujours sur un élément positif de même importance. Par exemple, une étude a montré que lorsque l'on doit juger des inconnus à partir de certains traits de leur personnalité (négatifs et positifs), leurs défauts qui marquent bien plus que leurs qualités, même lorsque les deux sont équivalents en nombre et en valeur.
- **La dominance négative** : nous avons tendance à interpréter plus négativement un ensemble de faits négatifs, que la somme des éléments négatifs ne le suggère. En d'autres termes, l'impression négative globale est plus importance que le cumul de chaque impression négative.

➔ **S'entraîner à observer le positif:**

- tenir un journal du positif : observer, comptabiliser au quotidien ses réalisations, ses progrès mais aussi ce qui nous a fait du bien.
- demander des retours
- pratiquer la gratitude avec les autres pour développer la bienveillance envers soi-même

ZébraMeeting

NOS REFLEXIONS

- Exprimer ses idées à cœur ouvert
- Communiquer
- Exprimer sa différence et ses difficultés
- Se calquer sur les autres pour jauger son travail
- Remettre en contexte son travail (syndrome de l'imposteur)
- Méditation et pleine conscience
- Lâcher le contrôle absolu
- Assumer sa différence et ne plus avoir peur du rejet
- Se détacher du regard des autres, du jugement
  → ne plus être en quête de perfection
  → reconnaissance
- Les avis des autres ne sont pas mes affaires → se détacher des autres
- Fuite, évitement, rupture sociale
- Ne pas être victime
- Ne pas se "victimiser"; tenter de maitriser ce qui est en notre pouvoir – conscience
- Se recentrer; découverte, accueil de soi
- Se rappeler ce qui est bon pour soi dans son "vrai self"
- Auto-hypnose
- Alignement
- Se définir avec ses valeurs (https://www.viacharacter.org/character-strengths-and-virtues)
- Accepter l'absurdité du monde
- Mantra: "Poussière d'étoiles, je ris de moi, de mes excès, de l'ego, de l'avenir et du regard de l'autre …"
- Accepter de perdre les autres / se détacher
- Objectiver la valeur de son travail
- Avoir recours à la VAE
- Liste de réussites
- Assumer les autres comme ils sont
- Maitriser son sujet et avec le temps constater
- Mobiliser ses dons mais masque?
- Expliquer son fonctionnement
- Se mettre à son compte
- Humour
- Désintégration positive (Théorie du développement de la personnalité de Kazimierz Dabrowski)
- Perfection circonscrite
- Cultiver sa Bulle / son Flow (Mihaly Csikszentmihalyi)

ZebraMeeting

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR, MOI? FAIS LE TEST!

Pour chaque question, encercle le chiffre qui indique le mieux la véracité de ta déclaration. Donne la première réponse qui te vient à l'esprit sans t'attarder sur chaque affirmation et y réfléchir trop longuement.

1	2	3	4	5
Pas du tout vrai	Rarement	Parfois	Souvent	Tout à fait

1. J'ai souvent réussi un test ou une tâche même si j'avais peur de ne pas réussir avant de l'entreprendre.	
2. Je peux donner l'impression que je suis plus compétent que je ne le suis vraiment.	
3. J'évite les évaluations autant que possible et je crains que les autres ne m'évaluent.	
4. Lorsque les gens me félicitent pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas pouvoir être à la hauteur de leurs attentes.	
5. Je pense parfois que je n'ai obtenu mon poste actuel ou ma réussite actuelle que parce que je me trouvais au bon endroit au bon moment ou que je connaissais les bonnes personnes.	
6. J'ai peur que les personnes importantes pour moi découvrent que je ne suis pas aussi capable qu'elles le pensent.	
7. J'ai tendance à me souvenir des incidents au cours desquels je n'ai pas fait de mon mieux plus que les fois où j'ai fait de mon mieux.	
8. Je fais rarement un projet ou une tâche aussi bien que j'aimerais le faire.	
9. Parfois, j'ai l'impression ou je crois que ma réussite dans ma vie ou dans mon travail est le résultat d'une erreur quelconque.	
10. Il m'est difficile d'accepter les compliments ou les éloges sur mon intelligence ou mes réalisations.	
11. Parfois, j'ai l'impression que mon succès est dû à une sorte de chance.	
12. Je suis parfois déçu de mes réalisations actuelles et je pense que j'aurais dû en faire beaucoup plus.	
13. Parfois, j'ai peur que les autres découvrent combien de connaissances ou de capacités me manquent vraiment.	
14. J'ai souvent peur d'échouer dans une nouvelle mission ou entreprise, même si je réussis généralement bien dans ce que j'entreprends.	
15. Lorsque j'ai réussi quelque chose et que mes réalisations sont reconnues, j'ai des doutes quant à ma capacité à le répéter.	
16. Si je reçois beaucoup d'éloges et de reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.	
17. Je compare souvent mes capacités à celles des personnes qui m'entourent et je pense qu'elles sont peut-être plus intelligentes que moi.	
18. Je m'inquiète souvent de ne pas réussir un projet ou un examen, même si les autres autour de moi ont une grande confiance dans mes capacités.	
19. Si je dois recevoir une promotion ou obtenir une reconnaissance quelconque, j'hésite à le dire aux autres tant que ce n'est pas un fait accompli.	
20. Je me sens mal et découragé si je ne suis pas "le meilleur" ou du moins "très spécial" dans les situations qui impliquent des réalisations.	

TOTAL : .....

ZebraMeeting #6

Évaluation du test[1] :

Additionne les numéros des réponses obtenues à chaque affirmation (TOTAL).

Score total:

- Inférieur ou égal à 40, il est peu probable que tu souffres d'un syndrome de l'imposteur.
- Entre 41 et 60: tu souffres d'un syndrome de l'imposteur modéré
- Entre 61 et 80 : tu as fréquemment le sentiment d'être un imposteur
- Supérieur à 80 : tu expérimentes de manière très intense le syndrome d'être un imposteur

➔ **Plus le score est élevé, plus le syndrome de l'imposteur est fréquent et grave et interfère dans notre vie.**

ZébraMeeting #6

[1] *Test from The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like A Fake (pp. 20-22), by P.R. Clance, 1985, Toronto: Bantam Books. Copyright 1985 by Pauline Rose Clance, Ph.D., ABPP.*