

Et si vous souffriez du syndrome de l'imposteur ?

Instant Offices dévoile une étude sur le syndrome de l'imposteur dans le monde du travail, et donne 5 leviers pour permettre à chacun de combattre efficacement ce mal qui ronge près des 2/3 des Français.

Temps de lecture : minute

14 octobre 2019

70 % des personnes dans le monde auraient déjà, une fois dans leur vie, souffert du syndrome de l'imposteur. Ce chiffre, dévoilé par le Journal of Behavioral Science, met le doigt sur un mal qui ronge le monde du travail : le sentiment persistant de ne pas être aussi bon dans sa carrière que d'autres personnes le pensent, de ne pas mériter une promotion, une récompense, ou tout simplement le poste que l'on occupe.

Un pour tous, tous pour un

Un mal-être qui touche tout type de travailleur, du salarié à l'employeur. Ainsi, 1 entrepreneur sur 5 serait concerné par le syndrome de l'imposteur. Les femmes ne sont une fois de plus pas épargnées : 66% d'entre-elles souffriraient de ce syndrome, contre 56% d'hommes.

WHO SUFFERS FROM IT?



70%

Percentage of people who experience imposter syndrome at some point in life



66% VS 56%

Percentage of women and men impacted



1 IN 5

Number of small business owners who admit struggling with it



SHARED TRAITS

People experiencing imposter syndrome are often high-achievers and perfectionists

Tous les secteurs sont également impactés par cette problématique, le design et des arts créatifs en tête (87% des travailleurs du secteur disent souffrir du syndrome de l'imposteur), devant les métiers de l'environnement et de l'agriculture (79%), la recherche et l'analyse (79% également), le juridique (74%) et les médias (73%).

Un ressenti qui n'a, pourtant, absolument rien à voir avec les compétences de chacun, mais bien avec des objectifs de résultats bien trop élevés, entraînant stress, anxiété, ou encore perte de confiance et d'estime de soi. Ainsi, selon une étude réalisée en 2017 par Stimulus, environ 25 % des salariés français seraient très stressés. Pire encore, 52 % d'entre-eux expriment "un niveau d'anxiété élevé".

5 façons de combattre le syndrome de l'imposteur

Face à ce contexte, Lucinda Pullinger, responsable mondiale des ressources humaines chez [Instant Offices](#), dévoile cinq conseils pour permettre à chacun de combattre le syndrome de l'imposteur sur le lieu de travail :

Accepter les compliments et connaître sa valeur : *"N'ayez pas peur des compliments. Acceptez vos accomplissements et, au besoin, notez-les. Lorsque vous essayerez de vous convaincre que vous n'êtes pas à la hauteur de votre rôle, vous aurez toutes les preuves sur papier. Connaître votre valeur, c'est permettre à votre travail de parler de lui-même et permettre aux autres de le voir aussi".*

Arrêter de penser comme un imposteur : *"Apprenez à reconnaître les schémas de pensée autodestructeurs et remplacez-les par des affirmations plus positives. La seule façon de ne plus avoir l'impression d'être un imposteur, c'est d'arrêter de penser que vous en êtes un".*

Ne pas chercher la perfection : *"Arrêtez de croire que si vous n'excellez pas dans tous les aspects de votre travail, vous avez entièrement échoué. Faire face aux défis et aux échecs est un élément clé du développement, alors admettez que vous n'avez pas besoin d'être bon en tout".*

Prendre conscience que vous n'êtes pas le seul dans ce cas : *"Le syndrome de l'imposteur atteint souvent les personnes qui sur-performent, tandis que celles qui sous-performent ont tendance à moins intérioriser lorsqu'ils sont confrontés à l'échec. Si vous vous inquiétez constamment de ne pas être à la hauteur, il y a de fortes chances que vous soyez sur le bon chemin - la plupart des gens qui réussissent s'analysent constamment !"*

IMPOSTER SYNDROME

THE SECRET FEARS OF HIGH ACHIEVERS

The anxiety, crippling self-doubt and dread known as imposter syndrome has impacted 62% of people at work in the last 12 months, but there are ways to turn these feelings around.

RECOGNISING IMPOSTER SYNDROME



INTENSE SELF-DOUBT AROUND YOUR SUCCESS



PERSISTENT FEELINGS OF BEING A FRAUD AT WORK



FEELING LIKE ACCOMPLISHMENTS ARE NOT VALID OR DESERVED



PUTTING SUCCESS DOWN TO LUCK OR OTHER THAN SKILL

WHO SUFFERS FROM IT?



70%
Percentage of people who experience imposter syndrome at some point in life



66% VS 56%
Percentage of women and men impacted



1 IN 5
Number of small business owners who admit struggling with it



SHARED TRAITS
People experiencing imposter syndrome are often high-achievers and perfectionists

TOP CATALYSTS FOR IMPOSTER SYNDROME

What causes crippling self-doubt in the workplace?

38%

self-generated self-doubt

23%

being criticised

20%

having to ask for help

16%

self-comparisons to high achieving colleagues

INDUSTRIES WITH THE HIGHEST PERCENTAGE OF SELF-DOUBTERS

87%

Creative arts and design

79%

Environment and agriculture

79%

Information research and analysis

74%

Law

73%

Media and internet

WHY DO WOMEN EXPERIENCE IMPOSTER SYNDROME?

Factors include issues around inequality still facing women in the workplace.



59% VS 44%
Percentage of men who have had the opportunity to lead a project at work compared to women



53% VS 40%
Percentage of men who have experienced a pay rise or bonus not connected to a promotion compared to women

TURN IMPOSTER SYNDROME AROUND

The good news is that it's not a permanent condition but rather a reaction to a set of circumstances, unrealistic self-expectation and stress. Here are a few popular ways to turn it around:



ACCEPT PRAISE & KNOW YOUR WORTH

Don't shy away from praise and compliments. Know your worth and let your work speak for itself.



STOP THINKING LIKE AN IMPOSTER

Learn to recognise self-defeating thought patterns and replace them with more positive affirmations.



DON'T SEEK PERFECTION

Stop believing that if you don't excel at every facet of your job that you're a failure at all of it.



KNOW YOU ARE NOT ALONE

If you're constantly worried about not being good enough, chances are you're in good company - most successful people regularly over-analyse themselves!

SOURCES

https://www.instantoffices.com/blog/imposter-syndrome-101
https://www.instantoffices.com/blog/imposter-syndrome-101
https://www.instantoffices.com/blog/imposter-syndrome-101

WWW.INSTANTOFFICES.COM

Instant
Offices

+44 20 7298 0600

Et pour aller plus loin sur le sujet, le podcast Emotions de Louie media, démarre sa saison 2 avec un épisode sur ce fameux syndrome de l'imposteur.

[Écouter l'épisode](#)

Article écrit par Iris Maignan