

En finir avec le complexe d'imposture

Marie Donzel
Directrice associée



alternego

LE SENTIMENT D'IMPOSTURE, ÇA VOUS PARLE ?



LES MANIFESTATIONS DU COMPLEXE D'IMPOSTURE

Quand je fais le compte, j'ai eu plus d'échecs que de réussites...

J'ai surtout eu de la chance...

C'est surtout grâce à autres...

J'ai peut-être pris la place de quelqu'un de plus compétent...

Je me demande si je sais faire vraiment quelque chose, au fond...

Les autres se trompent à mon propos...

Rien ne me met plus en rogne que de recevoir des félicitations que je ne mérite pas

Quand on va découvrir que je ne suis pas ce qu'on croit...

Il faut que je me justifie...

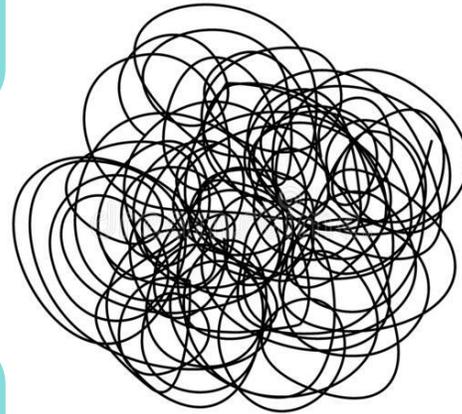
LE NŒUD DU COMPLEXE D'IMPOSTURE

NARCISSIME
Etre (mieux que) soi

AMBITION
Viser (trop) haut

MORALE
Etre (plus) juste

RELATIONS
Plaire (davantage)



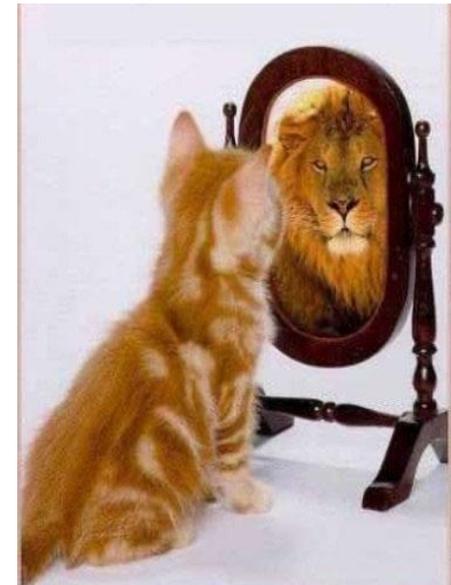
REFLEXES DÉFENSIFS



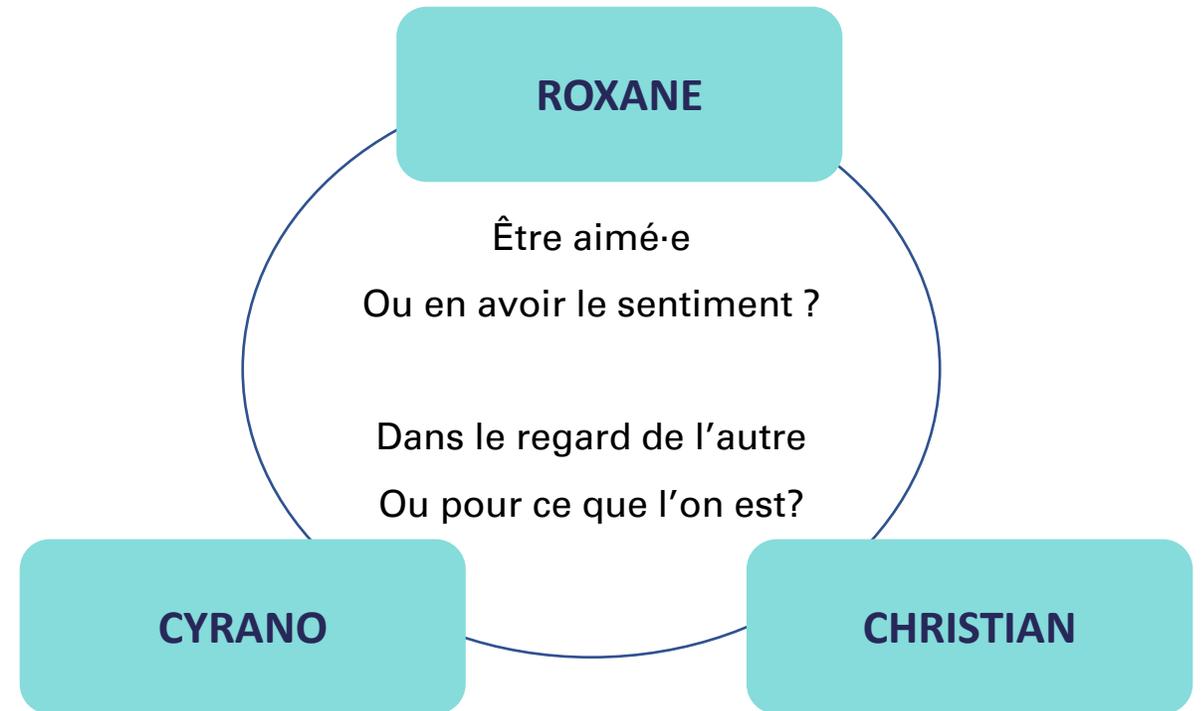
SOUS-POSTURE



SUR-POSTURE



LE TRIANGLE CYRANO/ROXANE/CHRISTIAN



AVANT LA RECONNAISSANCE, LA CONNAISSANCE... DE SOI

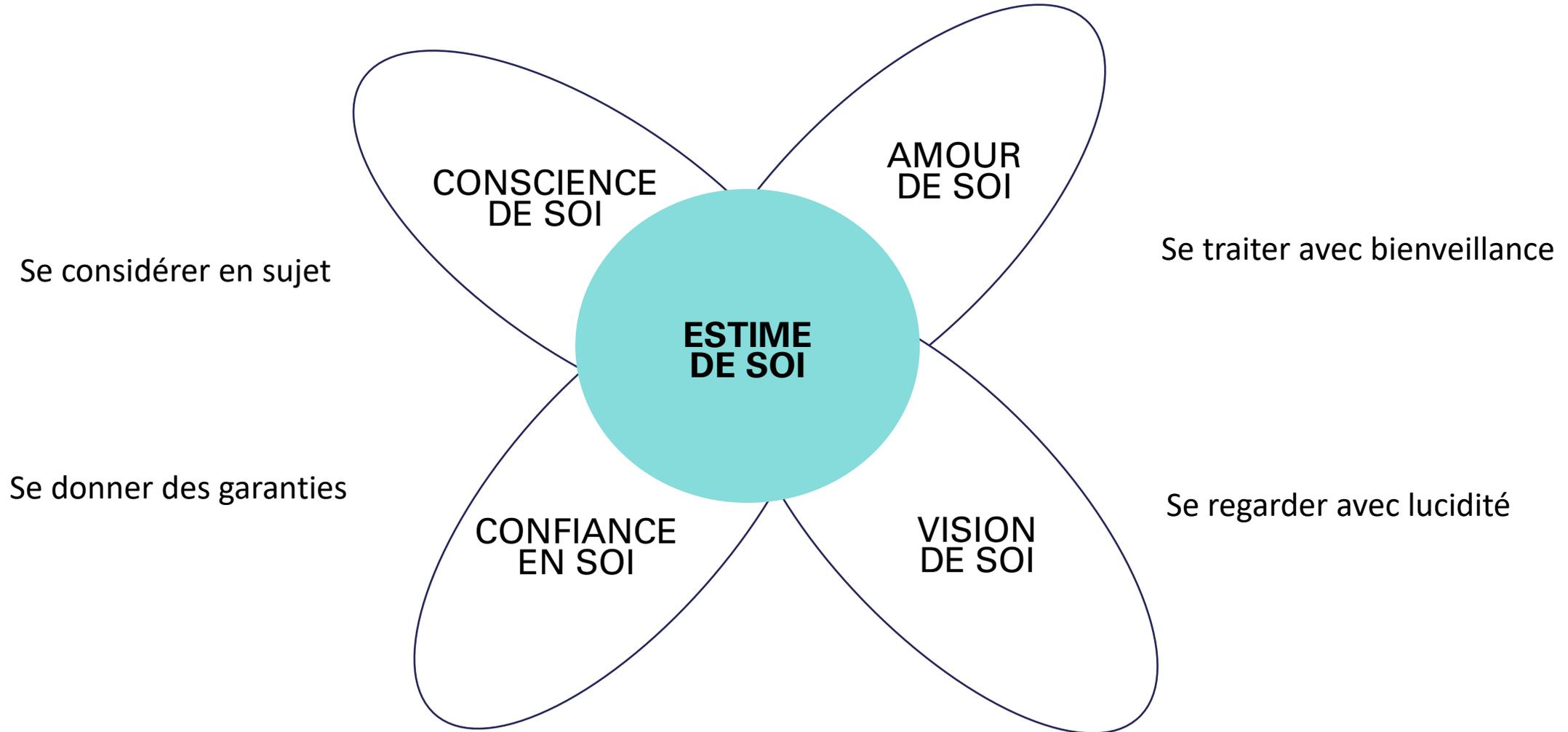
LES LEVIERS EXTERNES DU SENTIMENT DE RECONNAISSANCE

Avoir des responsabilités	69%*
Montée en compétences	62%*
Voir son avis pris en compte	46%*
Obtenir une prime/un bonus	45%*
Etre remercié·e/félicité·e	33%*
Recevoir des témoignages d'intérêt	31%*

LES RESSOURCES INTERNES DU SENTIMENT DE RECONNAISSANCE

Estime de soi
Sentiment d'efficacité personnelle
Fierté d'accomplissement
Résilience
Doute libérateur

L'ESTIME DE SOI OU LA CONSCIENCE DE SA PROPRE VALEUR



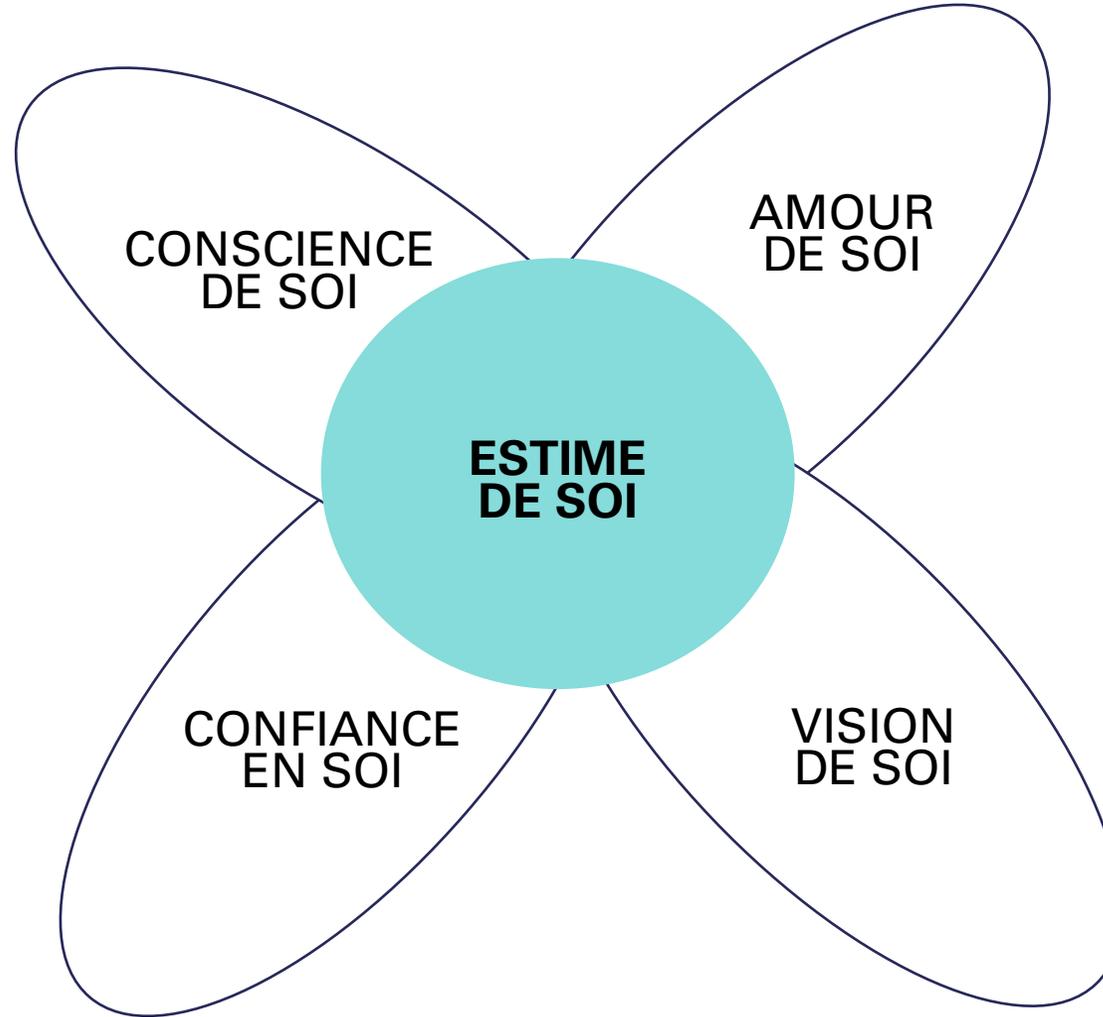
CARTOGRAPHIER SON ESTIME SOI

Je suis/suis devenu-e :

-
-
-

Pour me donner du courage, je :

-
-
-



Ce que j'aime chez autrui que je trouve aussi chez moi :

-
-
-

Mes « défauts » que j'accepte:

-
-
-

PRATIQUER LE DOUTE LIBÉRATEUR



UNE ÉTHIQUE

UNE MÉTHODE

SE DÉFAIRE DES CROYANCES

PRÉJUGÉS

INTERPRÉTATIONS

CONCLUSIONS



Prévenir les biais

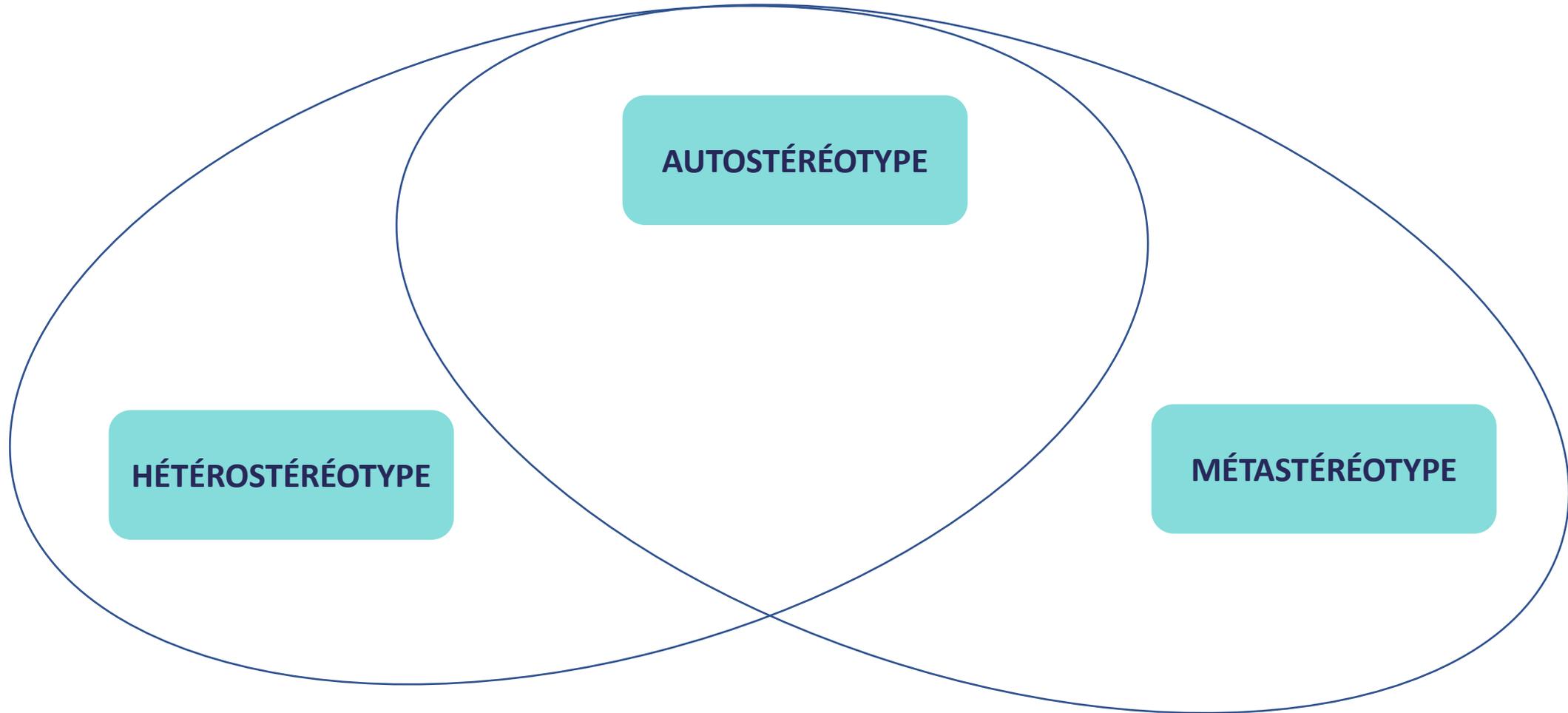


Chercher la
clarification



Déployer le champ
des narrations

PREVENIR LES BIAIS DANS L'OPINION SUR SOI



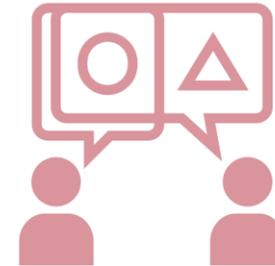
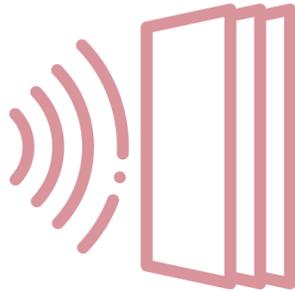
CHERCHER LA CLARIFICATION DANS LA RELATION À L'AUTRE

CE QUI EST EXPRIMÉ

CE QUE JE REÇOIS

CE QUE JE
COMPRENDS

CE QUE
J'INTERPRÈTE



LE CADRE

LA REFORMULATION

LA CO-RESPONSABILITÉ

DÉPLOYER LE CHAMP DES NARRATIONS ET OUVRIR SES HORIZONS

CE QUE JE NE SUIS PAS M'OFFRE UNE PERSPECTIVE DE DEVENIR

Tout être est hybride et en hybridation : je fais de chaque expérience l'occasion faire évoluer mon identité, mes points de vue, ma façon d'être au monde.

CE QUE JE NE SAIS PAS EST À APPRENDRE

L'innovation procède du potentiel et non des compétences : je me saisis de l'énergie propre à la découverte et à l'apprentissage pour tenter de me dépasser.

CE QUI ME FAIT PEUR EST INTÉRESSANT

La peur est un mécanisme neurocognitif normal face à l'inconnu, et le sentiment qu'elle produit est d'autant plus fort que les enjeux sont importants : j'accueille l'émotion comme un signal adressant des besoins.

CE QUE JE NE RÉUSSIS PAS ME DONNE UNE CHANCE D'ESSAYER AUTREMENT

Echouer n'est pas sombrer, c'est se « retrouver par hasard dans un lieu qu'on n'a pas choisi ; c'est l'espace de la sérendipité : j'accueille mes émotions, j'écoute ma curiosité, j'active mon imagination.

CE QUE JE RÉUSSIS EST LE FRUIT DE MON IMPLICATION

Toute réussite est le fruit de la rencontre entre un contexte, de l'intuition, de la volonté, de la réflexion, de la relation et de l'action : je me perçois comme partie prenante de cet ensemble, avec l'humilité qui s'impose et une juste fierté.

MERCI !

Marie Donzel
Directrice associée
donzel@alternego.com

alternego