



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Titre de la formation

**« LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR : STRATÉGIES
THÉRAPEUTIQUES POUR CULTIVER L'AUTHENTICITÉ ET LA
RÉSILIENCE ».**

Problématique

Le syndrome de l'imposteur est assez fréquent et touche de nombreux clients, générant un sentiment persistant de doute quant à leurs compétences malgré des réussites objectives. Ce sentiment peut entraîner du stress, de l'anxiété et un frein à l'évolution professionnelle. Il est crucial de doter les thérapeutes d'outils pour identifier, comprendre et accompagner leurs patients confrontés à cette problématique.

Besoin

Les intervenants sont de plus en plus sollicités par des clients qui expriment des doutes profonds sur leurs compétences et attribuent leur succès à des facteurs externes comme la chance. Une formation adaptée permet aux intervenants de mieux reconnaître les signes du syndrome de l'imposteur, de mettre en place des stratégies adaptées et de fournir un accompagnement efficace basé sur des données probantes.

Clientèle

Intervenants, étudiants, enseignants, et toute personne susceptible de ressentir un sentiment d'imposture.

Durée de l'activité

5 heures



perfectionnement.com
FORMATION EN LIGNE

Formatrice



Sèdami Gwladys Tossa, MSc(A), *thérapeute conjugale et familiale, travailleuse sociale et psychothérapeute.*

Sèdami Gwladys Tossa détient une maîtrise en thérapie conjugale et familiale de l'université McGill et un baccalauréat en travail social. Elle est inscrite au tableau de l'ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec (OTSTCFQ) et de l'ordre des psychologues du Québec (OPQ).

Elle a acquis une expérience de travail dans diverses institutions et avec une clientèle variée. Elle pratique en privé auprès des individus, couples et familles.

Objectifs

1. Comprendre les origines et les manifestations du syndrome de l'imposteur.
2. Identifier les impacts sur la vie personnelle et professionnelle.
3. Intégrer des outils d'évaluation et d'adaptation.
4. Explorer des stratégies de gestion et de transformation.



Préalables

Aucun prérequis.

Contenu

Introduction

Comprendre le syndrome de l'imposteur (Chassangre, 2017; Bravata et al., 2020; Price et al, 2024)

- Définition et historique du syndrome de l'imposteur (Badawy et al, 2018).
- Différences entre syndrome de l'imposteur, faible estime de soi et perfectionnisme (Badawy et al, 2018; LaVelle et al, 2022; Pannhausen et al, 2020).
- Prévalence et mythes (LaVelle et al, 2022).
- Les facteurs internes (perfectionnisme, doute de soi, etc.).
- Les facteurs externes (attentes sociétales, pression professionnelle, etc.).
- Les manifestations du syndrome (stress, anxiété, dévalorisation, etc.).

Mécanismes psychologiques et origines (Chassangre, 2017; Pannhausen et al, 2020)

- **Les caractéristiques principales du syndrome :**
 - Incapacité à internaliser le succès.
 - Peur d'être démasqué comme "fraude".
 - Attribution du succès à la chance ou au travail acharné.
- **Les facteurs contributifs :**
 - Environnement familial et messages contradictoires (LaVelle et al, 2022).
 - Perfectionnisme multidimensionnel.
 - Facteurs sociaux et culturels (pression sociale, comparaison).
- **Cycle du syndrome de l'imposteur :**



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Attribution du succès à des causes externes → Anxiété avant une nouvelle tâche → Surperformance ou procrastination → Dénigrement du succès.
- **Les 5 types d'imposteur** (Young, 2011)

Activité : Auto-évaluation à l'aide d'une échelle de Clance (CIPS); de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (RSES) .

Impacts psychologiques et sociaux et coûts (Chassangre, 2017; LaVelle et al, 2022; Pannhausen et al, 2020; Nwaogu, 2023)

- **Conséquences sur la santé mentale** (Badawy et al, 2018; Holt et al, 2023) :
 - Anxiété, dépression, burnout.
 - Blocages professionnels (procrastination, auto-sabotage, surperformance).
- **Lien avec le perfectionnisme** :
 - Distinction entre perfectionnisme adaptatif et perfectionnisme dysfonctionnel.
- **Impacts interpersonnels** :
 - Difficulté à accepter les compliments.
 - Surestimation des compétences des autres et minimisation de ses propres réussites.
 - Peur de la vulnérabilité.

Accepter et Surmonter le Syndrome de l'Imposteur (Chassangre, 2017; Langford & Clance, 1993; LaVelle et al, 2022; Nwaogu, 2023; Shafran et al., 2002)

- Accepter les ressentis (Stoddard, 2024)
- Stratégies pratiques (Ôter le masque, diminuer le perfectionnisme, gérer la honte, relativiser les échecs, etc).
- Techniques d'affirmation et d'auto-compassion.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Élaboration d'un plan d'action personnel pour gérer le syndrome de l'imposteur: création d'une feuille de route anti-imposteur.
- Réseautage et développement de systèmes de soutien.

Conclusion

- Synthèse des points clés abordés.
- Engagement des participants : une action à mettre en place immédiatement.
- Évaluation de la formation.

Méthode

Des apports théoriques, des exercices pratiques, études de cas, élaboration d'un plan d'action personnel constitueront les stratégies de prédilection durant la formation.

Attestation

Une attestation de participation (5 heures) sera remise aux participants à la fin de la formation.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Liste des références

- Badawy, et al. (2018). Are all impostors created equal? Exploring gender differences in the impostor phenomenon-performance link. *Personality and Individual Differences*, 131, 156-163.
- Barnett, J. E., & Cooper, N. (2009). Creating a Culture of Self-Care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(1), 16–20.
- Bravata, D., Madhusudhan, D., Boroff, M., & Cokley, K. (2020). Commentary: Prevalence, Predictors, and Treatment of Imposter Syndrome: A Systematic Review. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(3), 12–16.
- Carroll, M., & Griech, S. (2023). Impostor phenomenon and ambiguity tolerance in practicing physical therapists: an exploratory correlational study. *International Journal of Medical Education*, 14, 168–177.
- Chassangre, K., & Callahan, S. (2024). *Traiter la dépréciation de soi*. Dunod.
- Chassangre K., & Callahan S. (2017). « J’ai réussi, j’ai de la chance... je serai démasqué » : revue de littérature du syndrome de l’imposteur. *Pratiques Psychologiques*, 23(2), 97–110.
- Chayer, M.-H. (2018). *Les trajectoires développementales du sentiment d'imposture*.
- Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (1995). Impostor Phenomenon in an Interpersonal/Social Context Origins and Treatment. *Women & Therapy*, 16(4), 79–96. https://doi.org/10.1300/J015v16n04_07
- Clance, P. R., & OToole, M. A. (1987). The Impostor Phenomenon An Internal Barrier to Empowerment and Achievement. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_05
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Clark, P., Holden, C., Russell, M., & Downs, H. (2021). The Impostor Phenomenon in Mental Health Professionals: Relationships Among Compassion Fatigue, Burnout, and Compassion Satisfaction. *Contemporary Family Therapy : An International Journal*, 44(2), 185–197.

DeCandia Vitoria, A. (2021). Experiential supervision: healing imposter phenomenon from the inside out. *The Clinical Supervisor*, 40(2), 200–217. <https://doi.org/10.1080/07325223.2020.1830215>

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441.

Harvey J. C., Katz C. (1985). If I'm so successful why do i feel like a fake: The impostor phenomenon. St Martin's Press. p205–240.

Holmes, S. W., Kertay, L., Adamson, L. B., Holland, C. L., & Clance, P. R. (1993). Measuring the impostor phenomenon: a comparison of Clance's IP Scale and Harvey's I-P Scale. *Journal of Personality Assessment*, 60(1), 48–59.

Hutchins, H. M., & Rainbolt, H. (2017). What triggers impostor phenomenon among academic faculty? *Human Resource Development Quarterly*, 28(3), 357-381.

Impostor Syndrome Institute. (2024). *Resources for understanding and overcoming impostor syndrome*. Retrieved from <https://impostorsyndrome.com/resources/infographics/>.

LaVelle, J. M., et al. (2022). *Exploring the Impostor Phenomenon in Evaluation*.

Lige, Q. M., Peteet, B. J., & Brown, C. M. (2017). Racial identity, self-esteem, and the impostor phenomenon among African American college students. *Journal of Black Psychology*, 43, 345–357.

Matthews, G., & Clance ,P.R. (1985). Treatment of the impostor phenomenon in psychotherapy clients. *Psychotherapy Private Practice*, 3, 71–81.

Neff, K., & Germer, C. (2024). *Mindful Self-Compassion for Burnout : Tools to Help You Heal and Recharge When You're Wrung Out by Stress*. Guilford Publications.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). An Inner Barrier to Career Development: Preconditions of the Impostor Phenomenon and Consequences for Career Development. *Frontiers in Psychology*, 7, 48.

Nwaogu, I. C. (2023). *Overcoming imposter anxiety*. New Harbinger Publications.

Parker, J. S., Haskins, N., Coleman-Chatman, T., Duru, C., Ramirez, D., Chae, N., Fulmore, K., & Nortey, A. (2024). Dismantling the Imposter Syndrome: A Case Study of Early Career Women of Color in School Mental Health Fields. *The Journal for Specialists in Group Work*, 49(1), 3–24.
<https://doi.org/10.1080/01933922.2023.2281670>

Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering Impostor Feelings with Kindness: The Mediating Role of Self-compassion between Gender-Role Orientation and the Impostor Phenomenon. *Frontiers in Psychology*, 8, 1289.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01289>

Price, P. C., Holcomb, B., & Payne, M. B. (2024). Gender differences in impostor phenomenon. *Current Research in Behavioral Sciences*, 7, 100155.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Ross, S.R., Stewart, J., Mugge, M., & Fultz, B. (2001). The impostor phenomenon, achievement dispositions, and the Five Factor Model. *Personal Individual Difference*, 31, 1347–1355

Dre Sandi Mann, M. (2021). *Le Syndrome de l'imposteur comment s'en liberer pour mieux s'affirmer*. Quebec Amerique.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.

Stoddard, J. A. (2023). *Imposter no more : overcome self-doubt and imposterism to cultivate a successful career* (First trade paperback edition). Balance.

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. *The American psychologist*, 62(4), 271–286.



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping. *Personality and Individual Differences, 40*(5), 961-971.

Wei, M., Liu, S., Ko, S. Y., Wang, C., & Du, Y. (2020). Impostor Feelings and Psychological Distress Among Asian Americans: Interpersonal Shame and Self-Compassion. *The Counseling Psychologist, 48*, 432–458.

Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology, 9*(1), 54–65.

Young, Valerie.(2011). The secret thoughts of successful women : why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it. *Crown Business*.

Ziani, M., Roy-Prince, B., Pinget, N., Martin, H., Marquis, I., & Harvey, J.-F. (2020). Le syndrome de l'imposteur : de quoi s'agit-il et comment l'apprivoiser ? *Gestion, 45*(1), 68-72.