

Tips pour combattre le syndrome de l'imposteur

Aurélie Vache †

Résumé (max 300 mots)

Qui n'a pas un jour prononcé la phrase : J'ai l'impression d'être un imposteur ? Je ne me sens pas légitime de faire ceci ou de faire cela ?

Certaines personnes sont persuadées qu'elles ne méritent pas leur succès, malgré les efforts qu'elles fournissent pour réussir. Elles s'auto-persuadent souvent que leur réussite n'est pas liée à leur travail, leur accomplissement personnel, mais tout bonnement à la chance ou bien au travail des autres. De fait, elles vivent en permanence avec un sentiment de duperie et craignent sans cesse que quelqu'un ne les démasque d'un jour à un autre.

Dans ce talk nous ferons un retour sur ce qu'est le syndrome de l'imposteur, comment il se reflète au quotidien et nous verrons que ce n'est pas une fatalité, au contraire, qu'il existe des tips et astuces pour le combattre, se dépasser et s'améliorer.

Mots-clefs : développement personnel

.

* Institut 1, auteur1@institut1.com

† Institut 2, auteur2@institut2.com