

# PHÉNOMÈNE DE L'IMPOSTEUR



Concept introduit par les psychologues américaines **Pauline Clance** et **Suzanne Imes** (1978), comme un *sentiment persistant de ne pas mériter ses réussites et crainte d'être découvert comme incompetent, malgré des preuves réelles de compétence*. Le phénomène de l'imposteur n'est pas un trouble mental, mais une expérience psychologique fréquente liée à la perception erronée de soi.

Cela se manifeste généralement par :

**doute constant sur ses capacités – attribution des succès à la chance ou à l'aide extérieure – peur d'être "démasqué" – objectifs irréalistes et perfectionnisme – minimisation des réussites passées – comparaison défavorable aux autres – surinvestissement ou évitement par peur d'échouer**

Des profils du sentiment d'imposture peuvent apparaître selon la conférencière Valérie Young et peuvent être utile pour l'auto-reconnaissance. Ces 5 profils ne sont ni figés ni isolés les uns des autres :



## PERFECTIONNISTE

Se concentre sur le "comment" et vise l'excellence absolue ; une petite erreur suffit à déclencher un sentiment d'échec.

*Exemple : Tu rends un rapport impeccable, mais tu rumines pendant des jours à cause d'une virgule mal placée.*



## EXPERT

Se focalise sur "ce que" et "combien" il sait ; un manque, même minime, provoque la honte et le doute.

*Exemple : Tu refuses une mission par peur de ne pas connaître tous les détails techniques.*



## SOLITAIRE

Pense devoir tout accomplir seul ; demander de l'aide est vécu comme un signe d'échec ou de faiblesse insupportable.

*Exemple : Tu passes des nuits blanches sur un projet au lieu de solliciter un collègue qui pourrait t'aider à aller plus vite.*



## GÉNIE NATUREL

Valorise la rapidité et la facilité ; devoir s'exercer ou échouer du premier coup est perçu comme une faiblesse.

*Exemple : Tu abandonnes la guitare après deux semaines car tu n'arrives pas à jouer parfaitement.*



## SUPER-HÉROS

Mesure sa valeur au nombre de rôles tenus ; échouer dans l'un d'eux génère un profond sentiment de honte.

*Exemple : Tu culpabilises de rater une réunion parent-prof même si tu excelles dans ton travail.*



[voir l'article](#)

© Mickaël Chalopin – Centre NezSens (EI), 2025 | Tous droits réservés  
9 place des Pénitents Blancs, Montée du Château, F-06690 Tourrette-Levens | [www.centrenezsens.com](http://www.centrenezsens.com)  
SIRET 790 507 529 00051 | APE 8559A | NDA : 93061069606 (Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État)  
Toute diffusion, reproduction ou adaptation de ce support nécessite la citation explicite de l'auteur et du site.