

# LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR PENDANT LE DOCTORAT



Concerne plus de 75% des doctorants<sup>1</sup>

« Quelqu'un va se rendre compte que je ne suis pas aussi doué qu'ils ne le pensaient, que je suis incompetent et que j'ai peu de connaissance. Ils vont découvrir que je ne mérite pas d'être ici, que je ne suis pas à ma place, que je suis ici par chance et ne suis pas à la hauteur, tous le monde va s'en rendre compte. »

Chacun ressent le syndrome de l'imposteur de temps en temps... et c'est OK.



- Quelqu'un avec le syndrome de l'imposteur
- Quelqu'un d'autre avec le syndrome de l'imposteur
- Les autres (ils ont aussi le syndrome de l'imposteur)

## Causes du syndrome de l'imposteur ?

### Expériences passées

Ne pas être un expert, commencer un nouveau domaine, avoir peu d'expérience, nouvel échelon dans la hiérarchie, nouveau sujet et projet.

### Environnement

Dynamiques familiales et culturelles (exigeantes, premier à le faire, compétitives), ne pas appartenir au groupe.

### Soi-même

Vouloir accomplir énormément, être dur envers soi-même, peu de compassion, traite de personnalité névrosisme élevé.

Nous souffrons de l'imagination plus que de la réalité.

Sénèque

## Comportements engendrés :

### 1. Perfectionnisme

Tout ce que je fais doit être parfait car je ne peux échouer et montrer mes limitations, les autres doivent voir que je sais faire faire et maîtrise tout.

### 2. Expert

J'ai peur de montrer mon inexpérience et manque de connaissances donc je compense en travaillant tout le temps.

### 3. Individualisme

Je dois tout faire seul sans demander d'aide car demander de l'aide serait un signe de faiblesse et d'échec et les autres vont réaliser que je ne sais pas

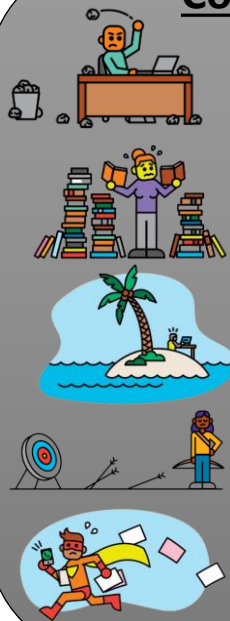
### 4. Génie

Je dois être capable de faire un maximum de choses en un temps record et dois tout réussir du premier coup sinon c'est un échec.

### 5. Super héros

Les autres pensent que je sais tout faire donc je dois en faire autant que possible pour me montrer à la hauteur des attentes.

Risque de ralentir ton progrès, de te paralyser.



## A comprendre : solution

### LE BUT DU DOCTORAT

Devenir un chercheur indépendant, autonome. Nous ne sommes pas censés déjà être un chercheur indépendant, sinon ça ne servirait à rien de faire un doctorat.

**Personne n'attend de toi de déjà tout savoir faire et tout connaître.** Les attentes ne sont pas aussi hautes que nous ne l'imaginons lorsque nous commençons car tout le monde sait que nous venons de commencer.

### Un chercheur indépendant :

- Pose des questions tout le temps car il sait que chacun a une sagesse à apporter.
- Est proactif et agit pour développer les compétences et connaissances nécessaires.
- Révèle son ignorance car il sait que c'est la meilleure façon d'apprendre.



### 1. Dire la vérité et surtout ne pas mentir.

Sois humble et honnête en disant lorsque tu ne sais et en demandant de l'aide, car quiconque demande, reçoit.

### 2. Accepter d'être un débutant et prendre ce rôle d'apprenti.

Le doctorat est une nouvelle mission, il est normal de ne pas savoir tout faire, car le but du doctorat est d'apprendre à faire.

### 3. Se comparer à qui nous étions hier et non aux autres.

Chacun a un parcours et une vie unique. Il est impossible de se comparer aux autres sans biais. Donc compare toi à qui tu étais hier.

### 5. Affronter nos peurs pour devenir plus fort.

Agir pour réaliser que ce que nous pensions être dangereux ne l'était pas vraiment, pour réaliser que le dragon à affronter n'était pas mortel. Ignorer le problème (dragon) ne le fait pas disparaître, il le renforce.

### 6. Se former : rédaction, lecture, planification, organisation...

### 7. Être actif dans son groupe.

Collabore et participe aux activités du groupe pour en faire partie.

### 4. Être optimiste en ses capacités à apprendre et à réussir.

Être optimiste ne consiste pas à dénier et à rejeter la réalité. C'est croire en ses capacités d'agir de la bonne façon pour créer un futur désirable.

### 8. Synchroniser tous les esprits qui sont en toi.

Actions, paroles et pensées, soi (moi, surmoi, ça) doivent être en accord vers un même objectif. Il faut aller à la racine de chacune de ses pensées, la décortiquer, la comprendre et la recadrer pour l'aligner.

### 9. Être l'acteur de son propre idéal.

Agis comme si tu étais déjà un chercheur indépendant capable de faire de la recherche.



Révéler son ignorance aujourd'hui, pour savoir demain.



Accepter d'être nouveau et de ne pas savoir aujourd'hui, de ne pas le cacher (imposteur et menteur) et décider de le dire (honorabile), pour n'être ignorant qu'une fois.



Synchroniser les parts de soi en allant à la racine de chaque pensée négative pour la décortiquer et l'aligner avec soi-même.



Prendre ses responsabilités et devenir l'acteur de son propre idéal.

