

Émilie Berthet
Sophrologue et sociologue

Stop, je prends *ma vraie place* **au travail !**



Ne plus subir,
se connaître et réussir
sans se trahir

LEDUC ↗

Avez-vous déjà eu l'impression de ne pas vous épanouir pleinement au travail ? L'épuisement professionnel, le syndrome de l'imposteur ou le sentiment de devoir toujours en faire plus vous sont familiers ?

Vous êtes nombreux à ressentir cela ! Émilie Berthet, sophrologue et conférencière TEDx, aide au quotidien ses patients à traverser ces doutes et à repenser leur manière d'occuper leur place au travail.

À la lumière de son expérience personnelle, d'entretiens avec des spécialistes et de sources sociologiques, elle vous invite à identifier et comprendre les mécanismes qui vous font subir votre place au travail, avant de vous livrer des repères et des pistes concrètes pour vous affirmer dans le monde professionnel.

Dans cet ouvrage documenté et accessible, retrouvez des concepts originaux de l'autrice et des outils concrets pour :

- **Vous défaire de vos blocages au travail** : accepter votre vulnérabilité, dépasser le syndrome de l'imposteur et celui de la bonne élève...
- **Reprendre votre place** : sortir de la comparaison néfaste, accepter l'imperfection, s'inspirer positivement des autres...
- **Briller au travail** : comment agir et vous rendre visible, porter vos idées avec conviction et gagner en confiance.

Choisissez enfin comment occuper votre place au travail !

Émilie Berthet est autrice, conférencière, sophrologue et sociologue de formation. Sélectionnée parmi les *40 Femmes Forbes France 2025*, elle est la fondatrice du podcast *Elles Agissent* dans lequel elle explore les questions d'engagement, de travail et de la place des femmes dans la société. Elle est l'autrice du coffret *J'explore mes émotions avec la sophrologie* publié aux éditions Leduc.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3871-2



9

Rayons : Vie professionnelle,
développement personnel



editionsleduc.com
LEDUC

Émilie Berthet

**Stop, je prends
ma vraie place
au travail !**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**.

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



De la même autrice, aux éditions Leduc : *J'explore mes émotions, 60 cartes pour grandir sereinement avec la sophrologie*, 2023.

Préparation de copie : Ghislaine Jahidi

Relecture : Marie Marin

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Photographie de couverture : Thomas Berthet

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3871-2

*À toutes les personnes croisées sur ce chemin. Certaines
m'ont montré la route. D'autres m'en ont écartée. Toutes, à
leur manière, m'ont appris à créer la mienne.*

Pour Thomas, Camille et Gabriel.

Sommaire

Introduction	7
--------------	---

PARTIE 1

Subir sa place : pourquoi ai-je l'impression de ne jamais être vraiment à ma place ?	15
---	-----------

Chapitre 1. Pourquoi je doute alors que je suis compétente ?	17
--	----

Chapitre 2. Faut-il toujours prouver davantage ?	37
--	----

Chapitre 3. Qui porte quoi ?	57
------------------------------	----

• Comment as-tu fait ?	73
------------------------	----

PARTIE 2

Prendre sa place : peut-on désobéir aux règles implicites ?	79
--	-----------

Chapitre 4. Réhabiliter la vulnérabilité ?	81
--	----

Chapitre 5. Et si je trouvais ma place en m'inspirant des autres ?	101
--	-----

Chapitre 6. Comment ajuster le baromètre de ses émotions ?	119
• Comment as-tu fait ?	135
PARTIE 3	
Laisser briller sa place : comment rayonner sans se trahir ?	141
Chapitre 7. Vie pro et vie perso : où est ma place ?	143
Chapitre 8. Je mérite tout !	161
Chapitre 9. Peut-on briller tout en restant soi-même ?	179
• Comment as-tu fait ?	195
Conclusion	201

Introduction

Vous avez une nouvelle notification YouTube, un nouveau commentaire sous votre vidéo :

« J'ai remarqué que, dans votre conversation, le mot "travail" revenait très souvent. Ce terme a une connotation négative, surtout d'un point de vue étymologique. Il peut être remplacé par de nombreux autres, comme : activité, transmettre, œuvrer, créer, mettre de l'énergie dans..., construire, partager ses connaissances. Et je pense que vous pouvez en ajouter bien d'autres en commentaire ;) Only good vibes ! Merci pour cet échange et ce partage. Longue vie à vous et à la chaîne.

Alors ça vous dit, j'oublie ce gros mot pour toujours ? »

Dans cette vidéo, j'échange avec Charlotte Michelin, « mentore en *leadership* quantique et reprogrammation identitaire¹ », qui m'invite dans une émission ayant pour intitulé ce jour-là : *Reconfigurer un cerveau saturé de*

1. Charlotte Michelin, *Le Code de votre futur. Comment influencer et créer votre réalité avant qu'elle n'existe*, Paris, Leduc, 2026.

croyances limitantes. Lors de la préparation de l'épisode, Charlotte m'en explique le déroulé : nous parlerons de mon parcours, de la sophrologie pour enfants, puis de l'importance des mots, en particulier dans le champ de l'éducation. Dans la dernière partie, nous évoquerons un point de blocage afin que Charlotte puisse, avec son expertise, y apporter des clés de libération. Lorsqu'elle me pose la question : « As-tu un point de blocage que tu aimerais travailler ? », la réponse me vient tout de suite : « L'argent. » J'ai un blocage avec l'argent ! Sur le moment, je croyais que mon sujet était uniquement l'argent. Mais derrière cette question se cachaient en réalité beaucoup d'autres interrogations professionnelles. L'argent n'est qu'une porte d'entrée. Qu'est-ce que je m'autorise à demander ? Quelle valeur j'accorde à mon travail ? Jusqu'où je me sens légitime pour prendre ma place ? L'argent n'était que le révélateur d'un rapport plus profond entre moi-même et ma place dans le monde professionnel.

Dans l'épisode, je parle d'épanouissement, du champ des possibles (que ce soit pendant mes études ou ma carrière), de l'impact et de la force des mots dans notre énergie. Puis j'évoque ce sujet de l'argent que je lie intimement au travail. Charlotte m'explique à quel point l'argent est un symbole énergétique qui s'inscrit dans un tout. « Il [l'argent] va vibrer à mesure que tu vas l'autoriser à prendre place dans ton esprit, à le décroisonner². » Elle

2. Émission YouTube, La source - Charlotte Michelin, « Reconfigurer un cerveau saturé de croyances limitantes : dialogue puissant avec Émilie Berthet », novembre 2025.

rappelle ensuite qu'il faut toujours un « alignement cœur/cerveau » quand on entreprend quelque chose. Pour que l'esprit, le mental soit aligné avec notre vibration. Pour que ma « fréquence énergétique » puisse être pleinement cohérente. En somme, dans mon cas, il faut que j'envoie un signal cohérent entre ce que je veux et ce que l'on perçoit. Si j'envoie le message que « je crée pour le plaisir, car je suis passionnée », sans avoir préalablement travaillé sur un mental fiable, avec cette idée de rentabilité, je ne vais pas l'appeler (l'argent, toujours). Charlotte souligne à quel point il faut être « aligné » avec l'argent : le fait de travailler pour les autres et de les mettre en avant ne doit pas m'empêcher de vouloir gagner ma vie. Je me suis rendu compte, grâce à mes expériences professionnelles et entrepreneuriales, qu'il fallait vraiment travailler profondément cet alignement cœur/mental/travail/argent/impact. Un nouvel alignement qui est à mon sens indispensable à tout épanouissement professionnel.

Et puis, il faut reconnaître que, pour quelqu'un qui travaille, le premier levier de renforcement matériel reste le salaire. Dans une large mesure, on travaille pour gagner de l'argent. Aujourd'hui, nos besoins matériels ne cessent de croître, nourris par la publicité et la société de consommation. Tout semble orchestré de manière que nous ne puissions jamais vraiment suivre : sans le dernier smartphone ou les technologies les plus récentes, on a vite le sentiment d'être en décalage, comme si l'on n'était pas suffisamment équipé... et, au fond, pas pleinement reconnu socialement. Entre le salaire et le travail, c'est une longue histoire. L'argent concentre finalement beaucoup des questions que nous entretenons avec le

travail. Derrière une demande d'augmentation se cache parfois la peur du rejet. Derrière un salaire que l'on n'ose pas négocier se révèle notre sentiment d'illégitimité. Derrière certaines réussites professionnelles, il existe parfois la conviction persistante de ne pas mériter ce que l'on obtient. **L'argent n'est ici qu'un révélateur, parfois particulièrement flagrant, de la valeur que nous nous accordons, de la place que nous pensons mériter et de la manière dont nous choisissons ou non de l'occuper dans notre environnement professionnel.** C'est précisément ce chemin que je vous propose d'explorer dans ces pages. Comprendre ce qui nous pousse parfois à subir notre place, mais aussi à identifier les mécanismes qui nous maintiennent à distance de nous-mêmes, puis apprendre progressivement à habiter pleinement l'espace qui est le nôtre avant de le laisser s'exprimer complètement. Par « vraie place », je n'entends pas une place prédestinée ni une version figée de soi, mais une place suffisamment juste et habitable, qui se construit et se réajuste à mesure que nous évoluons.

Il y a une autre question, pourtant plutôt simple, mais incluse dans tellement de choses qu'il est difficile parfois d'y répondre : « Comment tu te sens, au travail ? » Je ne sais pas, d'ailleurs, si on nous la pose assez souvent, ni si nous nous la posons nous-mêmes ! Comment on se sent, quand on arrive le matin, et que l'on prend place dans son univers professionnel ? Je ne me suis pas toujours posé la question. Peut-être même m'est-il arrivé de la contourner. On avance, on fait, on coche des cases, et on en reste là. Et parfois, on est confronté à un désalignement. L'intérieur et l'extérieur ne sont plus

tout à fait cohérents, l'un prend le dessus sur l'autre, on se questionne sur notre positionnement. Sommes-nous en train d'occuper une place sans vraiment habiter ? Et surtout, on a parfois cette impression étrange d'être là... sans être complètement à sa place. Certaines personnes s'adaptent tellement qu'elles finissent par disparaître un peu. Elles réussissent, objectivement, mais ne se sentent jamais vraiment légitimes. Elles tiennent parce qu'il faut tenir. **Le travail est cet espace où se jouent des choses profondes, comme la valeur que l'on s'accorde, la place que l'on pense mériter, la manière dont on se positionne face aux autres.** On nous apprend souvent à construire une carrière, ou tout du moins à atteindre des objectifs, à évoluer, mais beaucoup moins à reconnaître que quelque chose ne sonne plus juste, à questionner l'idée même de « trouver sa place » dans son univers professionnel.

Revenons à ce commentaire YouTube ; j'emploie le mot « travail » dans la vidéo à la fois pour parler d'un métier, mais aussi pour parler de ce que l'on peut changer en soi. Il y a donc différentes manières de l'utiliser. Le commentaire très affirmé de cet internaute au sujet de ce terme pique ma curiosité : d'où vient-il ?

Je découvre qu'effectivement le mot « travail » porte en lui une histoire plus rude que ce que son usage quotidien laisse entendre. Son étymologie, d'abord, en donne le ton. Il viendrait (son origine est contestée) du mot latin *tripalium*. Il s'agit d'un instrument composé de trois barres de bois, utilisé pour... torturer les hommes. Travailler, dans ce premier sens, signifie être maintenu, soumis à une épreuve physique. Le mot est

lié à la douleur, à une forme de souffrance infligée. Je comprends mieux la réflexion de l'internaute. Au fil des siècles, le terme évolue sans jamais tout à fait se départir de cette origine. Au Moyen Âge, « travailler » signifie encore « tourmenter » ou « faire souffrir » ; il avait aussi le sens de « peiner ». Le glissement étymologique, symbolique et conceptuel apparaît plus tard. On passe de la torture infligée par autrui à l'effort que l'on produit soi-même. Le travail devient une activité marquée par la pénibilité, par l'endurance et par une certaine forme de lutte. Ce n'est qu'à partir de la Renaissance et, plus nettement encore, avec la modernité, que le mot se transforme en profondeur. Il s'émancipe peu à peu de la seule idée de souffrance pour désigner une activité productive. Le travail devient utile, socialement reconnu. Avec l'essor des sociétés industrielles, le travail prend une nouvelle place. Il devient une valeur centrale : il structure le temps. Désormais, il organise les existences et fonde les hiérarchies sociales. Il permet de participer au monde.

Cependant, cette évolution n'efface pas totalement l'empreinte de son origine sémantique. Le travail reste ambivalent, aussi contraignant qu'émancipateur. Il est à la fois un lieu d'accomplissement, de création, d'expression de soi, mais aussi un espace de tension, parfois d'aliénation. L'histoire du mot en témoigne d'ailleurs : il n'y a jamais eu de rupture franche avec la signification d'origine, mais plutôt une superposition de sens remplie d'ambiguïté.

Aujourd'hui encore, cette dualité traverse nos manières de parler et de penser le travail. On « travaille » un projet comme on « travaille » une douleur. On parle

de « charge » de travail, de « pression », « d'effort », mais on l'associe également à « passion », « vocation ». On parle de « réalisation » de soi quand on est complètement épanoui dans son travail. **Le mot contient ces contradictions sans les résoudre. Il garde la mémoire de ce qu'il a été tout en s'ouvrant à ce qu'il peut devenir.**

Ainsi, l'étymologie du mot travail n'est pas seulement une source de curiosité linguistique. Elle éclaire une tension presque existentielle qui lie, depuis toujours, l'activité humaine à l'effort, à la contrainte, mais aussi à la possibilité de se transformer. Travailler, c'est peut-être, encore aujourd'hui, négocier avec cette histoire, tenter de faire d'une contrainte héritée un espace de liberté choisi.

PARTIE 1

**Subir sa place :
pourquoi ai-je
l'impression de ne
jamais être vraiment
à ma place ?**

Chapitre 1

Pourquoi je doute alors que je suis compétente ?

Il est tard, il fait chaud, l'air est lourd. Nous sommes en juillet. Je termine ma dernière consultation de sophrologie de la journée. C'est avec une cliente que je connais bien, avec qui je partage déjà un bon nombre de consultations. Mon bureau est en sous-sol, un espace de relaxation abrité dans un centre de kiné. Lorsqu'arrive le moment de la raccompagner (et de partir pour moi), nous parlons de tout et de rien, de la pluie et du beau temps, des vacances à venir, du dernier épisode de mon podcast. Il me semble qu'une nouvelle relation s'instaure naturellement une fois l'heure de consultation terminée. Je rassemble mes affaires. Avant de commencer à marcher

vers la sortie, dans ce grand espace déserté, à cette heure, par les sportifs en quête de guérison, j'enlève machinalement le mode avion de mon téléphone. Un geste que j'ai fait automatiquement, sans vraiment m'en rendre compte.

Et là, il vibre.

Encore.

Puis encore.

Je n'aime pas ça. Je ne sais pas pourquoi je l'allume avant d'être totalement libre (fichue dépendance), car, quand je suis encore avec un client, j'ai encore un statut à respecter (la séance n'est peut-être pas terminée finalement). Évidemment, une part de moi se dit que ça peut attendre, que je n'ai pas besoin de regarder tout de suite. Une autre, plus machinale, m'incite à vérifier... juste pour voir. Alors je jette un œil, sans vraiment regarder, je suis déjà prête à reposer l'appareil.

Et tout en continuant à parler, mon regard se pose pour lire l'un des derniers messages reçus :

– Ma belle, tu es dans le classement Forbes ????

À cet instant précis, tout autour et en moi se met sur pause.

Je réponds mécaniquement à ma cliente, je réponds mécaniquement aux messages.

– Non, rien de spécial ce week-end.

– Forbes ? Mais non, pas du tout.

Pourquoi je doute alors que je suis compétente ?

Je n'entends plus rien. Mes oreilles se sont comme bouchées. Une chaleur brutale, qui ne vient pas de l'été, monte en moi. Elle m'envahit.

Je me concentre pour raccompagner ma cliente (vraiment). Et juste avant qu'elle ne parte, je lâche, sans vraiment savoir pourquoi :

— Je crois que je suis dans le classement Forbes.

Et, comme si de rien n'était :

— À la semaine prochaine.

Elle me regarde, mi-souriante, mi-déconcertée. Sans un mot de plus, elle s'en va. La porte se referme. Je rentre chez moi le cœur battant, le téléphone serré dans la main, et toujours ce bourdonnement dans les oreilles. La conversation par SMS continue.

— Mais pourquoi tu dis ça ? Ce n'est pas possible.

— Mais si. Regarde. Ils ont publié le classement des 40 femmes Forbes 2025 sur LinkedIn. Il sort dans le magazine de demain. Ils ont tagué quarante femmes. Tu en fais partie.

Je relis. Encore.

— Ce n'est pas possible. Je n'y crois pas. Ils ont dû se tromper. Pas moi.

Quand la reconnaissance devient une épreuve

Tiens, quand j'y pense, c'est presque ironique. La première fois que j'ai véritablement ressenti le syndrome de l'imposteur, c'était précisément à un moment où, objectivement, tout allait bien. Grâce à une nomination dans le classement Forbes, par exemple. Un de ces événements qui, en théorie, devraient s'apprécier instantanément. Apparaître dans le classement des 40 femmes influentes de France selon Forbes, c'est l'une de ces formes de reconnaissance claires, de validations sociales lisibles par tous, que l'on peut qualifier de socialement indiscutables. Elle a du prestige cette nomination, je m'en suis rendu compte chaque fois que j'en ai parlé. Elle a été d'autant plus précieuse qu'elle est venue consacrer un travail long, réel, acharné que j'avais mis en place plus de trois ans auparavant en me lançant dans l'entrepreneuriat.

Et pour être totalement honnête avec vous, j'en avais besoin. Besoin (et même envie) de cette confirmation extérieure. Rien d'exceptionnel, au fond. Simplement une réaction très humaine, presque élémentaire... D'ailleurs, dans la pyramide de Maslow³, le besoin de reconnaissance est l'une des conditions pour accéder à l'estime de soi. Il correspond à la première strate du besoin d'estime : celle qui dépend du regard des autres. L'estime de soi durable vient ensuite. Jusque-là, donc, tout est logique : on travaille, on espère être vu, et quand

3. Abraham H. Maslow, « A theory of human motivation » (« Une théorie de la motivation humaine »), *Psychological Review*, vol. 50, n° 4, 1943.

cela arrive, on devrait pouvoir en profiter. J'avais besoin de ce regard extérieur qui vient confirmer que ce que l'on fait existe, a une valeur et mérite d'être reconnu et entendu. Ce regard qui est quasiment indispensable quand on souhaite faire connaître son travail en tant qu'indépendant. Et puis, il faut bien le dire : la validation n'est pas toujours là où on l'attend. Les cercles proches (notamment sur les réseaux sociaux) ne sont pas systématiquement les premiers relais de cette visibilité qui nous est pourtant si nécessaire. Je suppose que ces espaces contribuent à brouiller les rôles ; soutenir ou reconnaître publiquement un soutien ne va pas toujours de soi. Mais ça, c'est une autre histoire. Car le point qui m'intéresse ici n'est pas de dénoncer un manque de soutien, ni de trouver dans le syndrome de l'imposteur un coupable idéal ou trop facile. Non, ce que je cherche, c'est à comprendre ce que ce doute raconte de notre société, comment il se construit, et surtout comment il se dénoue. Autrement dit : je cherche à ouvrir une autre manière de le lire pour mieux m'en détacher.

Ce qui m'a frappée, c'est donc le moment précis où le vacillement est arrivé. Il n'était pas là avant, pendant l'effort. Il n'est pas apparu quand j'ai lancé mon activité de sophrologue, ni même lorsque j'ai créé mon podcast ou que j'ai développé l'agence de communication du même nom. Non. Il est arrivé avec cette reconnaissance-là. Au moment même de savourer. Une mise à l'épreuve comme une contre-indication, un « effet secondaire » inattendu de la visibilité. Il a surgi à l'instant précis où je ne pouvais plus me cacher (impossible, vraiment, de se cacher avec une telle nomination), où il allait falloir assumer

une visibilité. Et surtout : où la confirmation extérieure n'est plus attendue comme un soutien, comme je viens de l'évoquer. Non, désormais, elle arrive pour m'exposer. Et donc me confronter. Lorsque j'annonce ce classement, j'ai le droit à une question beaucoup plus révélatrice et fréquente (hélas) qu'un simple « bravo » : « Comment ça se fait que tu sois dans ce classement ? »

Arrêtons-nous un instant sur cette question. Car vraiment, ça en vaut le coup. Elle n'est pas neutre cette question. Elle en dit même beaucoup plus que ce qu'elle demande, car elle interroge avant de célébrer. Elle demande à justifier avant de féliciter. Elle est du même niveau qu'une autre question très fréquente à laquelle j'ai aussi eu droit : « Tu as payé pour être dans le classement ? » Comme si la reconnaissance, même lorsqu'elle est officielle, ne suffisait pas. **Comme s'il fallait encore prouver que l'on n'a pas volé sa place. Comme si, au fond, la réussite devait toujours être expliquée, presque excusée.** Autrement dit : la reconnaissance n'arrive pas seule, elle s'accompagne de soupçons.

C'est aussi ce type de question qui fait naître ce regard si dur que l'on porte sur soi. Celui qui amène le doute. Ce qu'il faut bien comprendre dans cette question, c'est que l'on n'apprécie pas le résultat, mais que l'on (me) demande de justifier le chemin, et donc la (ma) crédibilité. Et c'est là l'un des points marquants de ma réflexion : ce qui devait renforcer ma légitimité devient un test de fiabilité !

À ce stade, je réalise que ce qui me traverse n'est pas seulement « dans ma tête ». Bien sûr, il y a mon histoire, mon parcours, mes fragilités qui ressortent à ce

moment-là. Mais le malaise que je ressens s'inscrit aussi dans une grille de lecture plus large, nourrie par les attentes, les regards, et par les soupçons des autres qui accompagnent certaines réussites. En somme, le syndrome de l'imposteur ne se construit pas dans un vide psychologique : il s'inscrit dans une continuité familiale, éducative, puis professionnelle. Mais je vais trop vite : reprenons depuis le début. Comment se fait-il que la reconnaissance extérieure puisse produire l'inverse de ce qu'elle promet ?

Comprendre le mécanisme du doute

Le syndrome de l'imposteur est identifié pour la première fois en 1978 par les psychologues Pauline Rose Clance et Suzanne Imes⁴. À travers plus de 150 entretiens menés auprès de femmes reconnues pour leurs compétences, occupant des postes à responsabilités et disposant de preuves objectives de leur réussite, une réalité se dessine : aucune ne parvient réellement à intérioriser son succès. Le constat est sans appel : les signes extérieurs de réussite ne garantissent pas le sentiment d'être à sa place. Et c'est en cela que ces travaux mettent au jour un mécanisme simple, mais troublant : on peut avoir les preuves, et ne pas réussir à en faire une conviction intime. Le problème n'est pas l'absence de réussite. Le problème, c'est

4. Pauline Clance, Suzanne Imes, « The Impostor Phenomenon in High Achieving Women : Dynamics and therapeutic intervention », *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, vol. 15, n° 3, 1978.

l'impossibilité de transformer ses réussites en un véritable socle de confiance en soi.

À l'époque, les recherches se concentrent essentiellement sur les femmes. Le phénomène est alors pensé comme genré, presque spécifiquement féminin. Depuis, des travaux contemporains ont nuancé cette lecture. Le doute de ses compétences ne serait pas l'apanage d'un sexe, mais se manifesterait différemment selon les trajectoires, les contextes et les attentes sociales. Comme le souligne le psychologue Kévin Chassangre, spécialiste du sujet, les données montrent aujourd'hui « une forme de parité entre les genres face à ce sentiment d'imposture⁵ ». Le syndrome prend, quant à lui, des formes aussi variées que les individus.

Cette diversité me porte à analyser le syndrome de l'imposteur sous un autre angle. Si le phénomène est si hétérogène, c'est qu'il ne peut pas être réduit à une fragilité personnelle unique. Il est façonné par des contextes.

Autre point éclairant (et qui rejoint totalement ce que j'ai ressenti), loin de disparaître avec la réussite, le sentiment d'imposture tend souvent à s'intensifier à mesure que les signes extérieurs de validation augmentent. Il ne suffit donc pas de réussir pour s'en débarrasser, il faut s'en sentir digne. La légitimité n'est plus comblée par les faits, l'expérience, les résultats concrets. Elle devient une épreuve personnelle handicapante. Et si elle devient une épreuve, c'est parce qu'elle est évaluée en permanence par soi et également par le monde. C'est d'ailleurs précisément

5. Marion Bothorel, « Le syndrome de l'imposture : pourquoi les femmes se sentent-elles encore illégitimes au travail ? », *Le Monde*, 3 janvier 2025.

ce que met en lumière Kévin Chassangre dans ses travaux⁶. **Le syndrome de l'imposteur se révèle être le barème d'un rapport conditionnel à la valeur personnelle.** Le fruit d'une équation implicite, qui s'installe souvent dès l'enfance : *réussir donne de la valeur ; échouer la retire*. Ce que cela produit ne s'apparente pas seulement à du doute, c'est une sorte de surveillance personnelle. Et dans cette logique, la légitimité n'est jamais acquise. Elle est inéluctablement fragile et révocable, toujours susceptible d'être contestée, souvent par soi-même. Ici, on comprend pourquoi le syndrome résiste aux preuves. Si la valeur est conditionnelle, aucune réussite ne suffit : elle doit être confirmée, puis reconfirmée, puis protégée.

Les premières études de Clance et Imes faisaient déjà apparaître le rôle de l'environnement familial comme le terreau de notre rapport à la reconnaissance. Certains contextes survalorisent les performances intellectuelles ; d'autres, au contraire, reconnaissent peu les réussites. Mais ces deux extrêmes peuvent produire un même effet : ancrer l'idée que l'on mérite l'attention, l'amour ou la considération uniquement en cas de réussite. Chassangre prolonge cette analyse en montrant comment ces messages implicites s'inscrivent durablement. Chaque figure d'autorité rencontrée dans sa vie (parent, enseignant, manager) vient déposer une pierre supplémentaire dans ce mur invisible de la valeur. Peu à peu se construit une logique parfois inconsciente, mais redoutablement

6. Kevin Chassangre, *Le syndrome de l'imposteur*, Bruxelles, Mardaga, 2022.