



## Accompagner les patients présentant un syndrome de l'imposteur

Intelligent(e). Compétent(e). Brillant(e). Pourtant... Et si certaines personnes se sentaient **incapables d'intégrer un sentiment de légitimité** ? Au cours de sa vie, **70% de la population** peut un jour être amené, ne serait-ce qu'une fois, à douter de son mérite dans sa situation (Clance, 1985). Au sein de la population, **20% présenterait un syndrome de l'imposteur avéré** (Cromwell et al., 1989). Mais qu'en est-il ? Pourquoi ? Comment ?

**Identifier.** La formation a pour objectif initial de **poser les notions théoriques** du syndrome de l'imposteur. Il s'agira dès lors de **définir ce concept** afin de le distinguer d'autres pouvant lui paraître similaires, liés mais pourtant subtilement différents. De plus, il s'agira d'**établir et fournir une grille de critères descriptifs** (questionnaires, symptômes, profils) afin de permettre un positionnement précis sur cette problématique.

**Comprendre.** La formation a pour second objectif de **décrire facteurs** (individuels, contextuels) **favorisant l'émergence d'un syndrome de l'imposteur**. Il s'agira de plus de comprendre, à partir de ses différents symptômes, les **différentes modalités d'expression de ce syndrome**. Enfin, La formation permettra de **décrire les facteurs environnementaux et personnels** d'un maintien d'un syndrome de l'imposteur chez un individu.

**Accepter.** Nuancer l'expression d'un **syndrome de l'imposteur débute essentiellement dans le fait de faire accepter cette expression**.

Psychométrie, description, motivation... La formation vise en effet en tant que troisième objectif à **fournir les principaux outils permettant une acceptation d'un syndrome de l'imposteur** chez un patient, non plus en tant qu'état de fait, mais en tant que **représentation erronée afin de lever les freins** à l'adoption d'un sentiment de légitimité.

**Surmonter.** La formation vise enfin à **fournir les principaux d'outils d'aide** à l'atténuation d'un syndrome de l'imposteur dans une directive de favoriser l'acceptation inconditionnelle de soi.

**Prêt(e) à faire gagner en sentiment de légitimité ? « J'ai réussi, j'ai eu de la chance... et je serai démasqué(e) » : Votre patient souffre d'un syndrome de l'imposteur ? Vous pouvez l'aider à l'atténuer.**

### Ce que vous allez mettre en pratique

- Identifier un syndrome de l'imposteur.
- Cibler les axes d'accompagnement thérapeutique personnalisés..
- Comprendre l'hétérogénéité de ses manifestations.
- Acquérir une boîte à outils thérapeutiques.
- Comprendre les sources du syndrome de l'imposteur.
- Favoriser l'acceptation et l'atténuation du syndrome.
- Établir un profil de manifestations.

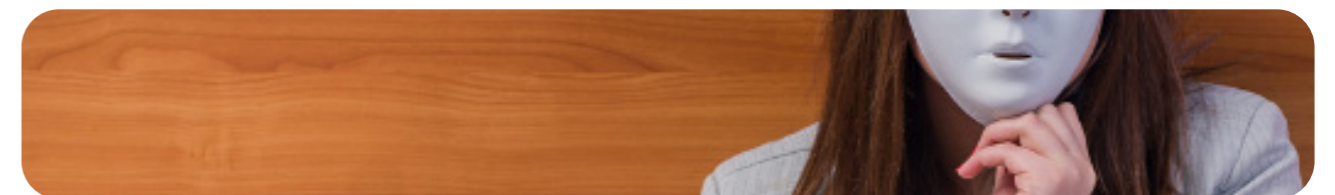
[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



## Le programme pour maîtriser le syndrome de l'imposteur

- 1. Introduction**
- 2. Identifier**
  - a. Définition et critères descriptifs
  - b. Psychométrie, positionnement intuitif, scientifique
  - c. Symptomatologie du syndrome
  - d. Modalités d'expression du syndrome
  - e. Profils d'expression du syndrome
- 3. Comprendre**
  - a. Facteurs déclenchants : facteurs étiologiques
  - b. Facteurs déclenchants : conditionnement classique
  - c. Profil cognitif
  - d. Facteurs précipitants et facteurs de maintien
- 4. Accepter**
  - a. Alliance thérapeutique
  - b. Analyse fonctionnelle
  - c. Profil comportemental
  - d. Profil cognitif
  - e. Profil émotionnel
  - f. Entretien motivationnel
  - g. Modèle de changement
  - h. Conclusion
- 5. Surmonter**
  - a. Comment surmonter ?
  - b. Par la détresse émotionnelle : le recadrage cognitif
  - c. Par la détresse émotionnelle : le plaisir
  - d. Par la détresse émotionnelle : la gratitude
  - e. Par la détresse émotionnelle : la relaxation
- 6. Conclusion**
- 7. Exercices et fiches à télécharger**
  - f. Par la détresse émotionnelle : résilience à la honte
  - g. Par la détresse émotionnelle : l'affirmation de soi
  - h. Par la détresse émotionnelle : quelques trucs et astuces
  - i. Par la confiance de soi : les apports théoriques
  - j. Par la confiance de soi : maîtrise - le concept de réussite
  - k. Par la confiance de soi : maîtrise - le concept d'échec
  - l. Par la confiance de soi : la comparaison
  - m. Par la confiance de soi : états émotionnels - procrastination
  - n. Par la confiance de soi : états émotionnels - travail frénétique
  - o. Par la confiance de soi : retours évaluatifs - compliments
  - p. Par la confiance de soi : retours évaluatifs - critiques
  - q. Par la confiance de soi : ce qu'il faut retenir
  - r. Par l'estime de soi : apport théorique et valeurs personnelles
  - s. Performance
  - t. Regard d'autrui
  - u. En cas de résistance

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



### Informations pratiques

Accessible en illimité et vidéos enregistrées

Formation 100% en ligne

Éligible DPC et OPCO

Fiches pratiques téléchargeables et certificat validant

Public visé : psychothérapeutes, psychiatres et psychologues