

Etape 4

Reprogrammez vos émotions

Le complexe de l'imposteur naît d'une fausse image de soi et d'une tendance à l'autodévalorisation. Pour en venir à bout, on reprend le contrôle de ses émotions.

«Vous ne pouvez pas éviter que les oiseaux de l'inquiétude et de la préoccupation volent au-dessus de votre tête, mais vous pouvez les empêcher de construire leur nid dans vos cheveux.» Cité par Albert Bandura, ce proverbe chinois est une invitation à contrôler sa propre conscience jusqu'à influencer sa manière de ressentir et de se comporter. Les personnes sujettes au sentiment d'imposture ont souvent tendance à s'évaluer à l'aune de ce qu'elles imaginent être (ou devoir être) plutôt qu'à partir de ce qu'elles sont objectivement. Or, il est possible de «déprogrammer»

cette construction largement personnelle et erronée. Un processus de découverte de soi qui nécessite de mieux s'écouter et de lâcher prise.

Bousculer ses croyances

La plupart de nos blocages proviennent de pensées déformées par le prisme de notre perception et de notre interprétation de la réalité. «Nous n'avons pas l'idée de remettre en question nos croyances parce qu'elles viennent contenter un socle de certitudes ancrées depuis l'enfance et nourries d'expériences, observe Cécile Levasseur, formatrice et coach certifiée en programmation neurolinguistique. Nous cédon au biais de confirmation en les alimentant de preuves.» Or ces croyances – qui ne sont pas des vérités – s'avèrent souvent limitantes. Prenez ce trentenaire, titulaire d'un bac + 2 : convaincu qu'un bon manager ne pouvait être que surdiplômé, il se sentait illégitime dans son poste de responsable d'équipe. Il a réussi à se libérer de cette croyance, induite par





En pratique

On oublie les diktats

Pour redémarrer du bon pied, on se débarrasse des injonctions emmagasinées depuis l'enfance.

Parents ou professeurs nous ont transmis ces modèles de bonne foi, mais ils sont parfois devenus des diktats dans lesquels on se sent pris au piège. Voici cinq messages contraignants, identifiés par le psychologue américain Taibi Kahler, et les pistes pour s'en libérer.

- 1. "Fais plaisir"** Censé développer notre altruisme, ce message devient pénalisant quand il génère une volonté de plaire à tout prix. On privilégie les besoins des autres, quitte à s'oublier. On redoute de dire non, on a peur de décevoir. Efforcez-vous de reconnaître vos propres nécessités et de les satisfaire. Vous serez moins frustré et les autres, plus heureux...
- 2. "Dépêche-toi"** Précieuse pour aiguïser notre dynamisme, cette exhortation peut aussi nous pousser à agir dans l'urgence, à accumuler les tâches. Gardez en tête le vieux proverbe - «Il ne faut pas confondre vitesse et précipitation» - et adoptez cette devise, moins contraignante: «Rien ne m'oblige à aller vite.» Acceptez de prendre votre temps, ralentissez, par exemple en pratiquant la méditation.
- 3. "Sois parfait"** Le fameux «peut mieux faire» encourage à se dépasser, mais un curseur placé un peu trop haut risque de susciter une insatisfaction chronique... qui peut elle-même conduire à la procrastination. Modérez votre degré d'exigence et accordez-vous le droit à l'erreur.
- 4. "Fais des efforts"** Gagner en persévérance et apprendre à donner le meilleur de soi-même, c'est bien. De là à considérer qu'il faut systématiquement en baver pour atteindre ses objectifs... Acceptez l'idée qu'il existe différentes façons de faire. Et que le chemin le plus simple n'est pas toujours le moins bon.
- 5. "Sois fort"** Nous armer pour résister à la pression: l'intention est louable. Mais l'injonction répétée à se forger une carapace pousse à refouler ses émotions. Et on se laisse un jour surcharger de travail sans protester... Autorisez-vous à faire part de vos difficultés. Pensez notamment au bénéfice que vous tirerez d'une demande d'aide.

Masterclass

Gagner en confiance avec Edgar Grospiron

Certifié en management de la motivation, l'ancien champion olympique a lancé un cursus en ligne, consacré à la préparation mentale. Nous l'avons testé.

Le syndrome de l'imposteur, Edgar Grospiron, médaillé d'or de ski acrobatique aux jeux Olympiques de 1992, le connaît bien. Il l'a éprouvé deux fois au cours de sa carrière. Au début de son parcours sportif : n'était-il pas trop jeune pour se lancer dans la compétition ? Et à la fin : pouvait-il légitimement se reconverter comme consultant ? Devenu un conférencier sportif inspirant, il propose aujourd'hui une méthode de préparation mentale, destinée aussi bien aux managers qu'aux étudiants ou aux sportifs, et divisée en trois parties : avant, pendant et après l'événement qui suscite l'angoisse. Revue de détail du premier volet, intitulé «gagner en confiance».

La confiance en soi, que l'ex-champion définit comme une énergie permettant d'agir en dépassant ses doutes, est précisément l'arme qui l'a aidé à répondre à cette question : que fais-je à cette place ? Il s'inspire donc de sa propre expérience pour en proposer une approche pragmatique. «Chacun peut la développer», assure-t-il.

Ce sentiment de confiance s'anticipe, explique-t-il dans une première séquence. Et de nous délivrer cinq clés pour préparer le terrain. Primo : viser les petits progrès. Ce sont eux qui font les grands succès. Secundo : miser sur ses forces. «Elles valent plus que vos faiblesses.» En se focalisant sur ses points faibles, on dépense beaucoup



d'énergie sans en tirer ni plaisir ni résultat satisfaisant. Tertio : se débarrasser de la peur de l'échec, en réfléchissant à ses conséquences, rarement dramatiques. L'astuce : imaginer un plan B qui permette de rester sereinement concentré sur le plan A. Quarto : s'entourer de personnes qui vous font confiance et fuir les relations toxiques. Enfin, exprimer ses émotions au lieu de les réprimer. Comment les apprivoiser ? Edgar Grospiron laisse la main au préparateur mental Cheick Sidibé, ancien champion du monde de boxe thaïlandaise, pour un exercice d'imagerie mentale. On recrée une situation dans sa tête, on observe les émotions qu'elle a déclenchées, et l'on visualise par quelle réaction positive on voudrait les remplacer.

Comment capitaliser sur nos ancrages au moment de l'événement ? Dans ce

deuxième volet, le consultant conseille avec fermeté de ne pas tout miser sur le résultat. «Ce dernier comporte forcément une part d'aléa.» Pour progresser en confiance, il préconise de se fixer des objectifs qui ne concernent que soi-même, et sur lesquels on a prise. Par exemple, gérer efficacement son temps dans l'action, se sentir serein durant le parcours... Edgar Grospiron dispense des astuces selon que l'événement s'inscrit dans un temps long ou court. On apprend notamment, via un atelier de méditation, à se concentrer sur l'instant présent ou à s'entraîner à penser positivement.

On néglige trop souvent l'étape qui suit l'événement. Elle est pourtant, aux yeux du coach, un volet essentiel de la préparation mentale, qui recommande de faire du débriefing un moment formel. Cette analyse permet de corriger le tir. «Qui ne rend pas compte ne se rend pas compte», pointe Edgar Grospiron, qui conseille encore de prendre le temps de relâcher la pression. Célébrer ses succès, comme purger ses déceptions, permet de se recharger en énergie. Pour clore la masterclass, le coach Vincent Tregaro explique la matrice des talents FFRPR (Faisabilité, Facilité, Reproduction, Plaisir, Reconnaissance). Oui, nous avons tous des dons. Les connaître booste notre confiance. Un clap de fin en forme de note positive. ■ C. H.

●●● les normes sociales, en réfléchissant aux qualités intrinsèques d'un dirigeant.

«Chacun de nous, explique David Chamard, sophrologue et coach, porte en lui deux petites voix. L'une nous nourrit de positif et nous encourage. C'est notre alliée. L'autre nous critique et nous tyrannise. C'est notre saboteur.» Pour les remettre à leur juste place, commencez par écouter votre monologue intérieur. «Puis notez par écrit les paroles de votre saboteur, conseille le coach, qui vient de publier à compte d'auteur *Osez la chance*. Si vous ruminez "j'ai encore plein de choses à faire avant de me coucher", écrivez aussitôt en face la phrase miroir de votre allié : "J'ai mérité une bonne nuit de sommeil."» De la même façon, convertissez «ma présentation aurait pu être bien plus travaillée» en «ma présentation était réussie, même si elle n'était pas parfaite». On apprend ainsi, grâce à la neuroplasticité, à modifier le système de croyances emmagasiné dans notre cerveau.

Jouez, par exemple, à vous prendre en flagrant délit de dévalorisation. «Vous verrez, c'est fou comme l'on se parle mal», avertit Sylvaine Pascual, dirigeante du cabinet Ithaque Coaching. Y compris dans la vie de tous les jours. Il suffit qu'un verre vous échappe des mains et se brise pour que vous vous traitiez d'imbécile et de maladroit(e). Oseriez-vous critiquer un ami de la même façon ? «Acceptez que le "je" soit

Se reconnecter à soi grâce à l'ancrage

Exercice de sophrologie, l'ancrage, explique David Chamard, «permet de s'aligner avec son vrai soi en faisant fi des pensées parasites». Il s'agit littéralement de prendre «sa» place. Le coach propose de s'installer debout, dans une posture stable et droite. Les yeux clos, on visualise un souffle d'air ou une goutte d'eau qui emporte toutes les tensions. On porte son attention sur ses pieds. On imagine alors des racines qui nous ancrent dans le sol et l'on ressent cette énergie vitale venue de la terre que l'on fait circuler dans notre corps jusqu'au crâne. Puis on se concentre sur sa respiration en veillant, à chaque expiration, à expulser les pensées parasites. On reprend doucement contact avec l'environnement en ouvrant les yeux, puis en bougeant lentement son corps.

un "autre" comme les autres», préconise la coach. Respectez enfin votre propre modèle. Nous avons tendance à vouloir nous conformer à ce que l'on estime devoir être, au lieu de prendre en compte ce que l'on est. Pour venir à bout de ce décalage d'image, Sylvaine Pascual s'est inspirée de la lettre vengeresse de l'actrice Carrie Fisher à l'adresse de Leia, son personnage de *Star Wars*, dont elle estimait qu'il lui avait pourri la vie. Elle suggère d'écrire un courrier à son héros intérieur encombrant, «cette personne que l'on devrait être, que l'on n'est pas... et que l'on n'a pas forcément besoin d'être».

Identifier ses ressentis

Combien de fois se contente-t-on de dire «je suis stressé» ou «je ne m'en sors pas»? Que se passe-t-il réellement en nous, au-delà de ce type d'allégations fourre-tout ? «Prenez le temps de creuser, de vous écouter», exhorte Anne Robinet, coach et formatrice en matière de confiance en soi chez Unow, qui propose cet exercice : «Accordez-vous un mois pour analyser vos ressentis après chaque situation, réunion ou discussion, où vous vous êtes trouvé en défaut.» Quelles sensations physiques se sont manifestées ? Cécile Levasseur recommande de se fabriquer une échelle de symptômes, allant des mains moites à l'agoraphobie en passant par le nœud à l'estomac. Quelles émotions avez-vous éprouvées ? Il est essentiel de les verbaliser et de les nommer afin de bien les comprendre. Allez plus loin que le simple constat de malaise et précisez : vous sentiez-vous triste, angoissé ou découragé ? L'idée géniale que vous peaufinez depuis des semaines a été rejetée par votre N + 1, êtes-vous déçu ou en colère ?

«L'émotion est légitime. Acceptez-la», insiste Sylvaine Pascual. La repousser est «une manœuvre contre-productive», explique encore Albert Bandura. Certes, admet le père du sentiment d'efficacité personnelle, on peut contrôler son état émotionnel en faisant diversion : par exemple, en se plongeant dans une activité ultra-absorbante ou en s'offrant une séance de relaxation régénératrice. Mais la meilleure façon de maîtriser un ressenti reste de l'accueillir. «D'autant que cela nous renseigne sur nos besoins cachés», ajoute Anne Robinet. Vous êtes rongé par le ●●●

●●● doute ? Vous manquez de confiance. Vous êtes inquiet ou angoissé ? Quelque chose vous fait défaut, que ce soit du temps, un point de repère ou une simple information. Vous vous sentez triste et démotivé ? La situation manque peut-être de sens à vos yeux. «Interrogez-vous sur ce qui vous paraît absurde dans ce cas précis», conseille Sylvaine Pascual. Vous êtes en colère ? C'est le signe que vous ne vous estimez pas pris en compte ou qu'une décision heurte vos valeurs. Vous êtes submergé par la honte ? Votre priorité est de vous sentir valorisé.

«Une fois que vous vous êtes autorisé à verbaliser vos émotions, observez les conséquences de cette action», conseille David Chamard. Combien de fois avez-vous pu entendre : «J'ai fait part à mon boss de mes doutes sur les délais de ce projet, je me suis senti plus léger» ? Arrêtez-vous de la même façon sur ces émotions agréables. Savourez le moment où vous êtes content et réfléchissez aux capacités que vous avez mobilisées pour atteindre cette satisfaction. «C'est un bon moyen de nourrir la confiance en soi», indique Sylvaine Pascual. Cultivez enfin votre intuition, cet instinct qui se passe d'explication rationnelle. Notre capacité à percevoir inconsciemment ce qui nous entoure ouvre le champ des opportunités. Comme l'explique David Chamard : «Trop réfléchir nous éloigne de nos vraies préférences.»

Lâcher prise

Et si vous cessiez de lutter contre vous-même ? De vous focaliser sur vos manquements ? «Reconnaissez votre singularité», encourage Sylvaine Pascual. La coach cite en exemple cette cadre supérieure évoquant l'un de ses «défauts» en entretien de recrutement : «On me dit passive en réunion. En réalité, j'observe les participants, j'analyse leurs idées et j'ai besoin de cette concentration pour être capable de réagir plus tard, à tête reposée.» Mieux se connaître a permis à cette personne de mieux s'accepter. Plutôt que de se laisser enfermer dans telle ou telle case, on se libère de l'injonction à être parfait pour simplement être soi-même. Repérez et assumez votre mode de fonctionnement : il est unique. Si vous avez besoin, pour mettre vos idées au clair avant de rédiger un rapport, de marcher une demi-heure, inscrivez

Mettez votre cerveau à votre service

Les neuroscientifiques ont identifié un outil cérébral quasi magique, qu'ils ont baptisé «système d'activation réticulaire». Ce SAR «filtre» votre vie. Tel un Netflix intérieur, il enregistre vos choix, vos émotions, vos pensées habituelles, et ne vous propose que ce qui va dans leur sens. Il prend les instructions de votre esprit conscient et, parmi les millions d'informations reçues chaque jour, transmet à votre inconscient celles qu'il considère comme pertinentes pour réaliser vos projets. Il a donc besoin d'une représentation claire de ce que vous voulez. Entraînez-vous, après avoir fait le vide, à visualiser vos objectifs et à reconditionner vos croyances pour que le SAR se mette au service de vos nouvelles intentions. Recommencez quotidiennement l'exercice, jusqu'à atteindre votre but...

ce moment dans votre agenda professionnel. Arrêtez également de vouloir tout contrôler. La psychologue Marion Blique suggère de s'autoriser à ne rien faire quinze minutes par jour : «S'abandonner à la rêverie ouvre l'espace restreint dans lequel nous nous contentons de vivre.» Autre technique de lâcher-prise : se choisir une activité ressource, telle que le jardinage, la natation ou le coloriage. «Une façon de se retrouver avec soi-même», analyse David Chamard. «Choisissez une discipline qui vous valorise, ajoute la coach Anne Robinet. Vous renforcerez votre propre estime.» Soyez enfin réceptif à l'imprévu. Albert Bandura, dont la carrière s'est dessinée à la suite d'événements apparemment fortuits, nous encourage à considérer le hasard comme une opportunité et non comme une menace. Le moyen de le faire jouer en sa faveur et de s'ouvrir à l'inconnu ? David Chamard propose un exercice inspiré du film *Yes Man* (Peyton Reed, 2008). Incarné par Jim Carrey, Carl Allen, dont la vie est au point mort, décide, après un atelier de développement personnel, de dire «oui» à tout. Et si, comme ce personnage, vous acceptiez, le temps d'une journée, toutes les invitations, les propositions et les projets qui se présentent à vous ? Un défi pour sortir des sentiers battus ! ■

Par *Christine Halary*

En pratique

On consolide au quotidien

1. Partir à la recherche de ses critiques intérieures

Conçu par Marion Blique, psychologue clinicienne aux Etats-Unis et autrice de *J'arrête les croyances limitantes* (Eyrolles, 2020), ce test permet d'identifier les voix intérieures qui nous paralysent inconsciemment. Ils correspondent aux cinq messages contraignants (lire page 97) et sont à museler de la même façon !

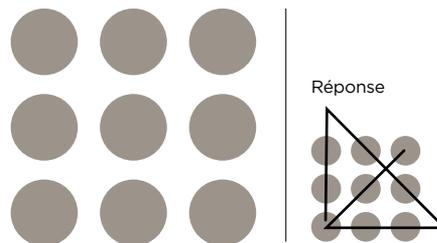
La consigne : si vous vous reconnaissez fortement dans ces phrases, entourez la lettre dans la case de droite.

- | | |
|---|----------|
| 1. Je pense ne pas être capable de réussir. | C |
| 2. Je passe beaucoup de temps à fignoler mes projets, pour qu'ils soient le mieux possible. | E |
| 3. Je n'aime pas me laisser aller, car cela me pose des problèmes. | D |
| 4. Mieux vaut ne pas essayer plutôt que d'échouer. | C |
| 5. Je n'arriverai jamais à accomplir tout ce que je veux faire. | D |
| 6. Difficile d'égaliser certaines personnes que j'admire. | A |
| 7. Je ne peux me pardonner certaines décisions. | B |
| 8. Je devrais plus m'occuper des gens autour de moi. | B |
| 9. Lorsque mes actions n'aboutissent pas au résultat escompté, je m'en veux et cela m'angoisse. | E |
| 10. Je sais qui je devrais être et je m'en veux lorsque je n'y parviens pas. | A |
| 11. Je suis trop paresseux pour atteindre mes buts. | D |
| 12. Tout le monde a réussi dans ma famille, sauf moi. | C |
| 13. Lorsque j'aborde une chose nouvelle ou difficile, j'abandonne très rapidement. | C |
| 14. Je ne vois pas trop ce que j'ai de bien en moi. | C |
| 15. Je ne veux pas faire de vagues. Je préfère rester discret. | A |
| 16. J'ai peur de décevoir les attentes de ma famille. | A |
| 17. Il est important d'avoir le contrôle de sa vie. | D |
| 18. Je me sens responsable de mes difficultés. | B |
| 19. Je ne supporte pas de faire des erreurs. | E |
| 20. J'ai honte de certains de mes comportements. | D |

Comptez le nombre de A, B, C, D et E obtenus. Majorité de A : votre critique intérieure est conformiste. B : culpabilisateur. C : destructeur. D : contrôleur. E : perfectionniste. Chacun de ces saboteurs utilise un registre spécifique pour vous mettre des bâtons dans les roues. A vous de lui opposer l'antidote idoïne : votre originalité face au conformiste qui sommeille en vous ou le désir profond de construire quelque chose face au casseur intérieur qui a envie de tout détruire !

2. Changer de position pour prendre de la hauteur

Cet outil de la programmation neurolinguistique consiste à rejouer une situation vécue ou à anticiper un événement en adoptant à tour de rôle trois positions : la vôtre, celle de votre interlocuteur (votre boss, par exemple) et celle d'un observateur baptisé «méta». La coach Cécile Levasseur préconise de matérialiser physiquement au sol les trois positions entre lesquelles on se déplace, en repassant toujours par le méta. «Ce que l'on pense montrer n'est pas forcément ce que l'autre perçoit», explique-t-elle. Cet exercice permet de se dissocier pour changer son regard sur soi. Seul, on peut le pratiquer devant un miroir ou en s'enregistrant. A force d'entraînement, vos modes de comportement vont changer. Vous serez de moins en moins dans la réaction (résultat de vos émotions) et de plus en plus dans la réponse, fruit d'une émotion passée au filtre du raisonnement.



3. Relier des points pour sortir du cadre

Oser se libérer du cadre permet de déconstruire notre formatage intérieur. «On s'affranchit ainsi de ses peurs et on accepte de vivre l'expérience», assure David Chamard. Pour s'y entraîner, le coach propose l'un de ses exercices fétiches : il s'agit de relier les 9 points du schéma grâce à 4 lignes droites, sans jamais lever le stylo. Résoudre cette énigme suppose littéralement de sortir du cadre. Avouez que vous n'envisagiez sans doute pas de dépasser les points, alors que rien ne l'interdisait dans la consigne. Dans la vie, appliquez-vous de la même façon à changer de perspective.