

Peut-on se libérer du syndrome de l'imposteur ?

Se savoir faillible est nécessaire. Mais douter en permanence de sa valeur est douloureux... et stérile.

SÉGOLÈNE BARBÉ

PSYCHO « Je me dis qu'à tout moment quelqu'un va découvrir que je suis une fraude totale et que je ne mérite rien de ce qui m'arrive... » À l'image de la comédienne Emma Watson, qui s'est souvent confiée dans la presse sur ce « sentiment d'illégitimité » qui l'empêche de profiter pleinement de son succès, bien des personnes brillantes et reconnues dans leur métier souffriraient du « syndrome de l'imposteur ». Rien qu'à Hollywood, Tom Hanks, Kate Winslet ou encore Meryl Streep auraient, eux aussi, souffert de ce mystérieux mal expérimenté un jour ou l'autre par 70 % de la population selon la psychologue britannique Sandi Mann, auteur d'un livre sur le sujet (*Le Syndrome de l'imposteur*, Leduc, 2020). « Le monde est peuplé de gens à qui apparemment tout réussit, mais qui pensent que leur succès n'est dû qu'à la chance, aucunement à leur talent, et qu'ils vont bientôt être découverts », résume-t-elle. Pourquoi ce sentiment d'imposture est-il si répandu ? Comment faire pour s'en sortir ?

Identifié en 1978 aux États-Unis, le « syndrome de l'imposteur » désigne au départ « l'impression secrète d'être de fausses intellectuelles » qui fragilise de nombreuses femmes pourtant performantes et diplômées, écrivent alors les psychologues américaines Pauline Rose Clance et Suzanne Imes dans la revue *Psychotherapy*. Elles détaillent ses trois caractéristiques principales : la croyance que les autres surestiment nos atouts et nos compétences ; la peur d'être découvert et montré du doigt ; enfin, la tendance systématique à attribuer nos réussites à des facteurs externes, comme la chance ou le résultat d'un travail acharné.

« Sentiment d'illégitimité par rapport à un frère »
Plus prompts à douter d'elles-mêmes, toujours moins bien payées que les hommes, les femmes auraient davantage tendance à se dévaloriser. Et ce, surtout dans les secteurs où elles sont sous-représentées. Ainsi, dans le secteur des hautes technologies 50 % des femmes souffrent fréquemment du syndrome de l'imposteur, contre seulement 39 %



Le monde est peuplé de gens à qui apparemment tout réussit mais qui pensent que leur succès n'est dû qu'à la chance, aucunement à leur talent, et qu'ils vont bientôt être découverts
SANDI MANN

des hommes, indique la consultante Napala Pratin dans *Hired* (« The truth about impostor syndrome among tech workers », 2018).

Douter constamment de sa valeur doit beaucoup au contexte dans lequel on a grandi. « Beaucoup d'enfants développent, par exemple, un sentiment d'illégitimité par rapport à un frère ou à une sœur particulièrement brillant(e), affirme Kevin Chassangre, psychologue et auteur de *Cessez de vous déprécier ! Se libérer du syndrome de l'imposteur* (avec Stacey Callahan, Dunod, 2016). Il y a aussi les enfants qui n'ont pas été valorisés pour leurs réussites, ou, à l'inverse, ceux qui ont été survalorisés. Ils vont intégrer l'idée qu'ils doivent être parfaits pour répondre à ces exigences et douter d'eux-mêmes à la moindre difficulté... » Avec le temps, ces fausses croyances font tellement partie de nous que nous avons ensuite bîen du mal à les faire évoluer...

Notre société accro aux réseaux sociaux nourrit ce sentiment de ne

pas être à la hauteur, d'avoir une vie tellement moins « Instagrammable » que celle du voisin. Cette « modestie pathologique » surgit aussi à des moments de transition de notre vie, lorsqu'on commence à travailler, si on reprend des études ou bien lorsqu'on bénéficie d'une promotion inattendue.

Apprendre à recevoir les compliments

Pour la psychologue Sandi Mann, il existe enfin des catégories de personnes plus susceptibles de développer ce syndrome que les autres : les travailleurs indépendants qui ont peu de reconnaissance dans leur travail, les membres de groupes sous-représentés (femmes, minorités ethniques...) qui ont la pression de devoir « représenter » ce groupe, ceux qui réussissent très tôt dans la vie ou encore qui ont atteint leur objectif par des chemins de traverse sans posséder le diplôme requis.

« Ce syndrome n'est pas une maladie, mais ses répercussions peuvent le devenir », assure Kevin Chas-

sangre. Certains travaillent frénétiquement pour (se) prouver leurs compétences, ce qui peut les mener au burn-out ou à la dépression. » On peut aussi se sentir illégitime dans sa vie privée : inconsciemment persuadés que leur conjoint va les quitter un jour ou l'autre, certains vont tout faire pour saboter leur couple...

Lorsque tout vous réussit, il n'est pas facile de s'épancher sur ce doute omniprésent, qui n'a pourtant rien d'une « fausse modestie » un peu agaçante. « Le silence accentue ce syndrome. Pour s'en sortir, il faut déjà en parler », assure la psychologue, qui explore plusieurs pistes avec ses patients : s'autoriser des moments de lâcher-prise loin des injonctions de performance, apprendre à recevoir les compliments, mieux s'attribuer ses réussites qui ne peuvent pas, toutes, être dues à de simples concours de circonstances... Il faut aussi accepter, aussi, d'être imparfait et faillible. Cela ne veut pas dire pour autant que l'on est un imposteur !



L'e-cigarette est-elle efficace pour arrêter de fumer ?

Gadget il y a dix ans, la cigarette électronique est devenue un outil de sevrage tabagique. Petite revue de ses vices et vertus.

CÉCILE THIBERT @CecileThiberts

CONSEIL SANTÉ En dix ans, la cigarette électronique est passée du statut de gadget à celui d'outil de santé publique : 700 000 fumeurs ont décroché du tabac grâce au vapotage entre 2010 et 2017 dans le pays, selon Santé publique France. Un chiffre encourageant quand on sait qu'environ 80 % des cancers du poumon et une part non négligeable des maladies cardiovasculaires sont provoqués par le tabac. Mais plusieurs interrogations demeurent : la cigarette électronique n'est-elle pas plus nocive que le tabac à long terme ? Permet-elle vraiment d'arrêter de fumer ou rend-elle définitivement « accro » à la nicotine ? À l'occasion du Mois sans tabac, *Le Figaro* se penche sur la question.

L'efficacité de l'e-cigarette pour arrêter de fumer n'est pas totalement prouvée mais plusieurs études vont dans ce sens. Une méta-analyse (compilation de toutes les études réalisées sur le sujet) récente a conclu que la vapoteuse est probablement plus efficace que les autres aides au sevrage tabagique (patches, gommes, médicaments, thérapies comportementales), tout en précisant que d'autres études sont nécessaires. « Intrinsèquement, la cigarette électronique n'est pas plus efficace que les patches ou les gommes, explique le Pr Bertrand Dautzenberg, pneumologue et tabacologue. Elle délivre le même produit, la nicotine. Son efficacité résulte du fait qu'elle suscite davantage l'adhésion des utilisateurs dans la durée du fait du plaisir qu'elle procure, notamment grâce une meilleure délivrance de la

nicotine et à la gestuelle. » Depuis 2018, le médecin participe à une étude (ECSmoke) visant à évaluer l'efficacité de l'e-cigarette par rapport à un médicament, la varenicline. Plus de 300 fumeurs ont déjà été inclus, il en faut encore 300 autres. Le premier risque avec la vapoteuse est d'échouer à s'en défaire, car elle entretient la dépendance à la nicotine. « Ceux qui persistent à utiliser la vape font partie des 10 % de gens qui restent dépendants à la nicotine. Ce sont plutôt des moins de 45 ans qui veulent fumer autrement. Mais il y a désormais probablement

plus d'anciens vapoteurs que de vapoteurs », estime le médecin. Des interrogations persistent sur les conséquences du vapotage à long terme sur la santé. Mais ceux qui en ont fait l'expérience l'ont constaté : un arrêt total du tabac au profit de la vape fait cesser rapidement la toux et les crachats et améliore les capacités respiratoires. La fumée de tabac contient plus de 4000 substances chimiques, dont au moins 70 sont cancérigènes, tandis que la vapeur de cigarette électronique n'est pas exemple de subs-

tances nocives, mais à des taux bien inférieurs. La vape n'impliquant pas de combustion, la vapeur émise ne contient pas de goudrons ni de monoxyde de carbone, substance à l'origine de maladies cardiovasculaires, ni de particules solides présentes dans la fumée de cigarette, impliquées dans le développement de l'insuffisance respiratoire.

« Les effets indésirables à court terme sont minimes, c'est un peu irritant pour les voies respiratoires, cela provoque un peu d'inflammation, mais c'est bien moins dangereux que le tabagisme », souligne le Pr Dautzenberg. Un cadre réglementaire de mise sur le marché des produits de vapotage a été mis en place en 2016. Les fabricants doivent déclarer la composition de leurs produits et les émissions produites six mois avant leur commercialisation. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), chargée d'analyser ces déclarations, a récemment recensé de « rares cas » de liquides contenant des additifs interdits « tels que des vitamines et des substances aux propriétés cancérigènes, mutagènes ou toxiques pour la reproduction », et demandé aux fabricants de se mettre en conformité avant commercialisation.

Conclusion du Pr Dautzenberg : « Vapoter, c'est moins bien que de ne rien inhaler. Mais c'est beaucoup, beaucoup mieux que de continuer à fumer des cigarettes. » Autre bonne raison de passer à la cigarette électronique à l'heure du confinement : « Le vapotage passif, s'il existe, est bien moins dangereux pour l'entourage que le tabagisme passif. »

Lire aussi PAGE 27

De l'haleine de vache comme antiépileptique

SOLINE ROY @so_sroy

« ON VA prendre les eaux dans bien des lieux, pourquoi n'y aurait-il pas aussi des bains salubres d'air ? » La question semble sage. Mais, en ce 28 mars 1809, dans le *Journal des arts, des sciences, de littérature et de politique*, elle naît d'une drôle d'idée : la guérison de l'épilepsie par... un séjour prolongé dans une étable à vaches. Farfelu ? Les plus hautes instances médicales se sont pourtant penchées sur la proposition, qui a même fait l'objet d'un essai à la Salpêtrière, alors Mecque des aliénistes...

Tout commence en 1805, dans la Meuse. Une jeune fille a des crises si violentes que sa sœur ne peut plus dormir à son côté. Faute de place ailleurs, on la met à l'étable avec les vaches, « près de la mangeoire et sous leur haleine », raconte en 1807 Claude-François Denis, directeur du journal local *Le Narreux de la Meuse*. « Le mal (...) disparut à la longue insensiblement, sans que cette fille ait éprouvé de rechute depuis deux ans et demi. »

Sur cinq cas, Claude-François Denis compte quatre réussites de ce qu'il baptisera « boulespithérie ». L'unique échec est attribué à l'impossibilité de placer le lit près des vaches, indique le psychiatre et historien Michel Caire dans le *Journal de Nervure* en 2002. Parmi les mécanismes envisagés, certains penchent

pour le CO₂ expiré par les vaches, qui provoquerait une légère asphyxie ou qui, mêlé à l'air ambiant, formerait une sorte de narcotique. D'autres considèrent que l'épilepsie vient d'un défaut de transpiration, fonction rétablie par la chaleur des bêtes. Piste plus probable, l'effet placebo, important dans tous les traitements de l'épilepsie...

Le 18 mai 1809, Philippe Pinel, aliéniste et médecin-chef à la Salpêtrière, présente la boulespithérie à l'assemblée des professeurs de l'École de médecine de Paris. Avec prudence : « Ce serait sans doute porter un jugement prématuré que de se prononcer sur une méthode appuyée sur un très petit nombre de faits dont on a seulement publié les résultats sans y ajouter aucune des circonstances propres à y répondre de nouvelles lumières. » Un essai est lancé, quatre jeunes femmes (puis quatre autres) sont placées auprès de quatre vaches dans une étable aménagée dans l'hospice.

« Le résultat fut absolument nul », rapportera Jean-Étienne Dominique Esquirol, successeur de Pinel, dans son ouvrage *Des maladies mentales*. Le journaliste meusois espérait pourtant rendre à Edouard Jenner ce que celui-ci avait donné au monde en mettant au point la vaccine, ancêtre de la vaccination... Deux siècles plus tard, force est de constater que les deux révolutions n'auront pas eu le même destin. ■

HISTOIRES DE MÉDECINE

