

## **Formation : le syndrome d'imposteur : identifier et accompagner**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/syndrome-imposteur-identifier-accompagner/>

**Durée:** 8h

**Nature :** Action de formation professionnelle

**Lieu :** Formation en ligne

**Tarif individuel:** \$208.00

### **Présentation:**

Un syndrome de l'imposteur est avant tout caractérisé par un vécu clandestin et une honte quant à l'expression même des sentiments d'imposture. En cas de demande manifeste d'accompagnement sur cette problématique, le praticien aura besoin d'accueillir la parole de la personne accompagnée, d'identifier les manifestations du syndrome ou d'établir un diagnostic différentiel. En cas de demande latente, le praticien aura besoin de connaître les descriptions essentielles du syndrome afin de formuler une hypothèse d'expression et sonder la présence éventuelle de ces sentiments. Si un syndrome de l'imposteur peut être confondu avec ses principales comorbidités (estime de soi, confiance en soi, perfectionnisme excessif, symptômes anxiodépressifs, anxiété générale/sociales, etc.), il bénéficie pourtant d'une validité de construit solide appuyant les caractéristiques qui lui sont propres (définition, fondements, piliers, symptômes, facettes, huit d'expression). Sans identification claire, restructuration ajustée, atténuation ciblée, accompagnement adapté d'un syndrome de l'imposteur, les problématiques traitées risquent de ne pas s'inscrire dans une durabilité. La formation propose de développer les compétences du praticien à : identifier d'un syndrome de l'imposteur à partir des profils, symptômes et facettes de manifestation (hétérogènes) au regard des piliers et fondements des sentiments d'imposture (homogènes) ; accompagner des personnes présentant un syndrome de l'imposteur à partir des outils cognitivo-comportementaux adaptés à la problématique des sentiments d'imposture, selon les manifestations identifiées. A partir des manifestations du syndrome, le praticien pourra tant développer l'autonomie de la personne accompagnée (psychoéducation), proposer un plan d'action ciblé (outils thérapeutiques) tout comme résoudre l'ambivalence exprimée (exploration des freins et leviers au changement quant aux outils). Une formation qui s'appuie sur la métaphore légère d'une île déserte qui symbolise le syndrome de l'imposteur ! Vous y retrouverez 8 profils de personnes échouées sur cette île suite au naufrage du paquebot Harmonie (perfection). L'objectif est de récolter les leviers à l'atténuation du

syndrome pour construire un radeau constitué d'outils thérapeutiques. Bonne chance !

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Identifier les symptômes, facettes et profils d'expression d'un syndrome de l'imposteur
2. Planifier et adapter un accompagnement pour atténuer les sentiments d'imposture
3. Identifier les freins et favoriser les leviers au développement d'une acceptation inconditionnelle de soi

### **Supports et moyens pédagogiques:**

Une formation théorique illustrée d'exemples cliniques. Cette formation est composée de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint du cours est disponible en téléchargement.

**Public:** Cette formation s'adresse à tous les professionnels de la santé mentale.

### **Le formateur**

Le Dr Kévin Chassangre est psychologue clinicien et chercheur, reconnu internationalement comme expert du syndrome de l'imposteur. Auteur de référence dans ce domaine, il a publié la première revue de littérature francophone sur le phénomène en 2017 dans la revue Pratiques Psychologiques, établissant les bases conceptuelles du syndrome en France.

Il a développé une approche thérapeutique intégrative combinant les thérapies cognitivo-comportementales et les schémas précoces inadaptés. Son expertise clinique s'appuie sur plus d'une décennie d'accompagnement de personnes souffrant de sentiments d'imposture, lui permettant d'identifier huit profils distincts de manifestation du syndrome.

Dr Chassangre a publié trois ouvrages majeurs aux éditions Mardaga et Dunod, dont "Le syndrome de l'imposteur : Les clés pour changer d'état d'esprit" (2022) et "Traiter la dépréciation de soi : le syndrome de l'imposteur" (2024), ouvrages de référence pour les praticiens francophones. Son prochain livre sur la construction de la confiance en soi paraîtra en 2026 chez Dunod.

Sa démarche scientifique rigoureuse s'appuie sur une solide validité de construit, intégrant les recherches internationales dans un modèle d'intervention pratique et accessible aux cliniciens. Il forme régulièrement des professionnels de santé mentale aux outils d'identification et d'accompagnement du syndrome de l'imposteur selon une approche bio-psycho-sociale.

### **Plan de la formation**

Introduction

Introduction, profils et orientation

Nafrage sur l'île du syndrome de l'imposteur

Modèle "bio-psycho-social"

Expression, exploration, atténuation et démarche

Faire connaissance

Profils : superhumain, vigilant, valeureux et introverti

Profils : solitaire, expert, génie naturel et exigeant

SOS nous sommes en détresse

Définition et vision

Domaines et objets, directives et priorisation

Impuissance, inclusion et communication excessive

Se reposer et l'intuition

Bilan du premier jour

### Communiquer, assertivité et lever le secret

Réalisme

Ne rien dire, besoin d'approbation, l'évitement et la communication inhibée

Gestion des conflits

Inauthenticité et assertivité

Honte et autocompassion

Appeler à l'aide

Danger - parler de ses sentiments

Apathie, sympathie, antipathie et empathie

L'impression de tromper et le doute

Le jugement

Revisiter les objectifs

Développer son authenticité

Développer son autocompassion

Bilan du deuxième jour

### Cycle, auto-sabotage et élargissement

Le lâcher prise

L'anxiété

L'attribution externe, le dénigrement et l'incongruence

L'état émotionnel et l'équité

Le stress optimal, l'humilité et la relaxation

Contrecarrer les réflexes inhérents au syndrome

L'engagement alternatif

L'attribution causale et l'acceptation

Le tout ou rien et le rabaissement

Briser l'auto-sabotage

La notion d'idéal et l'innovation

Développer son authenticité et son assertivité

Prendre soin de soin

Bilan du troisième jour

### Flexibilité, reconnaissance et être démasqué

Valeurs et activation circonstancielle

La technique de l'enquête et le continuum

Regard croisés et signal

Arriver à la congruence

Roue d'attribution, entièreté et définition des peurs

Développer une attitude constructive face aux bonnes nouvelles dans le syndrome

La reconnaissance

Être démasqué(e)

Bilan du quatrième jour

Motivation, vulnérabilité et conclusion

Prêt(e) au changement

Bilan : choix 1 à 4

Bilan : choix 5 à 8

Le départ - une équation mathématique

Conclusion

PowerPoint

### **Évaluation :**

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

**Délais d'accès :** Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

**Accessibilité et accompagnement :** Cette formation est proposée en format vidéo enregistré, sans sous-titrage. Si vous êtes en situation de handicap, nous pouvons vous proposer une alternative adaptée (assistance technique au visionnage ou supervision). Pour toute demande, veuillez contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)