Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Le doute de soi et le syndrome de l'imposteur

Bien des personnes doutent d'elles-mêmes de temps à autre ou souffrent de ce que l'on appelle le « syndrome de l'imposteur ». Vous pensez peut-être que vous ne méritez pas d'être félicité ou que vous n'êtes pas assez bon pour occuper votre poste. C'est normal d'être humble et réaliste quant à nos compétences, mais nous attendre à ce que nous soyons parfaits peut conduire au syndrome de l'imposteur.

Pour certains, ce sentiment de doute de soi vient et disparaît rapidement, mais pour d'autres, il peut être persistant malgré leurs compétences réelles et leurs réalisations.

Le syndrome de l'imposteur peut vous empêcher d'essayer de nouvelles choses, nuire à vos relations ou causer du stress. La bonne nouvelle, c'est que si vous remarquez les signes, déterminez vos déclencheurs et passez à l'action, cela vous aidera à vous débarrasser du syndrome de l'imposteur.



Remarquer

Remarquez les pensées qui déclenchent le doute de soi



Déterminer

Déterminez ce qui déclenche le doute de soi



Passer à l'action

Remettez en question ce qui vous fait douter de vous

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Le doute de soi et le syndrome de l'imposteur
ssmcv.com/syndrome-de-limposteur

Maîtriser son discours intérieur
ssmcv.com/discours-interieur

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.