

Peter Pan et Cendrillon n'auront pas le dernier mot !



Croyances limitantes, pensées handicapantes, syndromes aux noms enchanteurs. Ces petites voix intérieures font leur travail de sape et nous amènent à douter de nos capacités mais elles perdent très vite leur supers pouvoirs une fois démasquées ! Tour d'horizon des syndromes les plus emblématiques

L'imposteur

Philippe est un modèle de réussite professionnelle mais il doute de lui. Il ne se sent pas à sa place. "Mérites-tu vraiment ce job ?" de demande-t-il régulièrement. Il est persuadé d'être arrivé là où il est par erreur, de tromper son monde. Et il vit dans la crainte que les autres ne découvrent la vérité.

Ce syndrome est le résultat de pensées dépréciatives auxquelles la personne donne raison en toute bonne foi. « Elle est persuadée d'être un vilain petit canard alors que tout le monde autour la voit comme un cygne. »

Cendrillon

Le complexe de Cendrillon est le désir inconscient d'être pris en charge par autrui, telle une Cendrillon qui attend son Prince Charmant pour l'emmener loin de sa triste réalité. Ainsi la personne souffrant de ce syndrome manifeste une attitude passive face à sa vie dans l'attente qu'un événement extérieur la conduise vers un avenir meilleur. Mais le coup de baguette magique ne se produit pas.

L'ergomaniacque

Francis est workaholic et son travail prend toute la place. En dehors c'est le vide. Statut, pouvoir, efficacité, il en veut toujours plus. L'ergomaniacque est particulièrement exposé au burnout. Jusqu'au jour où il changera fondamentalement sa vision de la vie, souvent suite à un événement brutal comme un problème de santé ou un licenciement.

Peter Pan ou la peur de grandir

Thierry a 40 ans mais on lui en donnerait la moitié. Il ne ménage pas ses efforts pour conserver son allure juvénile. Charmant, léger, drôle, insaisissable, il fuit les responsabilités. Incapable d'aller au bout des choses, personne ne le prend très au sérieux et sa carrière en pâtit. Mais arrive un âge où il devient difficile de continuer à jouer à Peter Pan...

La subjuguée

Barbara se plie en quatre pour les autres. Rendre service est une deuxième nature chez elle. Et si quelque chose ne va pas, elle se sent responsable. Jamais satisfaite elle agace par son perfectionnisme. Incapable de protéger son espace personnel, elle n'a pas une seconde à elle. La candidate idéale aux heures supplémentaires. Elle n'arrive pas à dire non pour faire plaisir, éviter les conflits, ne pas décevoir. Les autres valent tellement mieux qu'elle, elle les admire !

STOP

Respirez profondément, prenez de la hauteur, changez de perspective et observez-vous de manière objective. Ces croyances limitantes ne reposent sur rien de concret et vous les ébranlerez aisément.

Epilogue

- Philippe a réussi à s'auto-démontrer que oui, il était parfaitement compétent à son poste et les retours positifs sur son travail, formels et informels, l'attestent ;
- depuis le temps, Cendrillon a pris conscience que le plus sûr moyen d'arriver à ses fins est de prendre les choses en main (et on ne sait jamais, le Prince Charmant lui donnera peut-être un coup de main) ;
- après un burnout Francis a réussi à mettre en place un nouveau mode de vie et a trouvé son équilibre, il est épanoui aussi bien côté travail que côté privé ;
 - Thierry a rencontré la femme de sa vie, il a compris que son enfant intérieur pouvait cohabiter avec sa réalité d'adulte et il a réussi à transformer ce qui le desservait pour en faire des atouts ;
 - Barbara a lu un très bon livre sur les conseils de sa meilleure amie, elle a appris à penser à elle, à se respecter, à poser ses limites et ça marche !

Bibliographie :

- Le syndrome de l'imposteur est le plus répandu :
5 Indices pour démasquer le syndrome de l'imposteur
<http://parachutecarriere.com/syndrome-de-limposteur/>
- Récapitulatif de tous les syndromes, dont je n'ai présenté ici qu'une sélection :
Etes-vous Cendrillon ou Peter Pan
<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Etes-vous-une-Cendrillon-ou-un-Peter-Pan/10>

Anne-Laure Divoux, coach de carrière et formatrice, février 2017