



ODOXA

L'Opinion tranchée

Le syndrome de l'imposteur

*Prévalence dans la population Française
et impact chez les personnes touchées*

LEVÉE D'EMBARGO : 4 MARS 2026

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée par Internet du **4 au 12 juin 2025**.



Echantillon

Echantillon de **2 006 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3 000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

Lecture du tableau : Dans un échantillon de 2 000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 1,8 points : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [18,2 ; 21,8].

Principaux enseignements

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

Un tiers des Français ressentent régulièrement le syndrome de l'imposteur

Chez les jeunes, c'est un raz de marée !

A l'occasion de la sortie de la BD « Le syndrome de l'imposteur », Odoxa, avec le concours scientifique du psychologue Kevin Chassangre, mesure la prévalence du syndrome de l'imposteur dans la population française, à partir d'un test clinique administré à un échantillon représentatif de 2 000 Français représentatifs. C'est la première fois qu'une étude permet de mesurer l'impact de ce phénomène sur la population.*

- L'étude montre que le syndrome de l'imposteur n'est pas marginal : **83% des Français** présentent au moins des signes modérés.
- Pour la majorité (51%), il s'agit toutefois d'une expérience modérée.
- En revanche, **32% des Français ressentent le syndrome de manière régulière à intense**, avec des effets concrets sur leur quotidien.
- **Les jeunes sont particulièrement exposés** : 60% des moins de 25 ans sont concernés à un niveau élevé.
- Du côté du genre, l'écart est plus modéré mais bien réel. **Et alors que chez les hommes, le syndrome tend à s'atténuer avec la maturité professionnelle et les prises de responsabilités, ce n'est pas le cas chez les femmes**, bien au contraire. C'est chez les 35-49 ans que l'on observe l'écart le plus marqué entre hommes et femmes, 51% des femmes de cette tranche d'âge étant touchées de façon régulière à intense, contre 28% des hommes.
- **À un niveau de syndrome régulier à intense, le doute pèse plus lourd chez les femmes que chez les hommes** : plus de stress (88% contre 80%) et plus de frein à l'initiative (58% contre 47%), quand les hommes sont plus nombreux à en tirer de la motivation (42% contre 30%).

Retrouvez la synthèse détaillée en page 20

La première mesure de la prévalence du syndrome de l'imposteur

Pour la première fois en France, Odoxa et le psychologue Kevin Chassangre* ont conçu un dispositif permettant de mesurer la prévalence du syndrome de l'imposteur dans la population générale, grâce à l'administration d'un test auprès d'un échantillon représentatif de 2 006 Français.

Le **syndrome de l'imposteur** renvoie à une expérience subjective d'illégitimité : des personnes doutent de leurs compétences malgré des réussites objectives.

Notre questionnaire est repartit de l'échelle du phénomène de l'imposteur créée il y a quarante ans par Pauline Rose Clance (Clance Impostor Phenomenon Scale – CIPS), en la retravaillant pour permettre une exploitation statistique adaptée à une enquête nationale (*clarté des énoncés, unicité des idées par item, échelle de réponse cohérente, etc.*)

Cette démarche inédite relie l'approche clinique à une lecture sociologique de grande ampleur et **offre à chacun la possibilité de passer le test et de calculer son propre score** afin d'évaluer son exposition personnelle.

Toute reproduction du questionnaire ou des résultats du sondage doit impérativement mentionner la signature « Odoxa–Kevin Chassangre ».

**Kevin Chassangre est un psychologue clinicien français, docteur en psychopathologie et spécialiste du syndrome de l'imposteur. Il est également chargé de cours à l'Université Toulouse-Jean Jaurès, où il enseigne la psychologie clinique et contribue à la formation des futurs psychologues. Kevin Chassangre intervient également comme conférencier et formateur sur le thème du syndrome de l'imposteur dans des organisations et auprès de publics variés.*

Site internet : <https://www.psychosteur.com/>

Ouvrages :

- Traiter la dépréciation de soi – Le syndrome de l'imposteur (Dunod, édition 2e édition – Les Ateliers du praticien, 2024)*
- Se libérer du syndrome de l'imposteur : cessez de vous déprécier pour être enfin vous-même, co-écrit avec Stacey Callahan (Dunod, Dunod Poche, 2023)*

Dans ce rapport, vous trouverez :

Page 6 : Le test du syndrome de l'imposteur avec le mode de calcul du score

Page 9 : Les résultats de ce test administré à notre échantillon représentatif avec un focus sur les deux populations les plus concernées : les femmes et les jeunes

Nous présentons aussi les résultats à des questions sur le doute, la connaissance du syndrome de l'imposteur et ses conséquences.

Le test Odoxa-Chassangre (d'après Clance): avez-vous le syndrome de l'imposteur ?

(1/3)

Pour chacune des situations suivantes, dites-nous à quelle fréquence cela vous arrive personnellement...	Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Systématiquement
1. Vous avez réussi un test ou une tâche alors que vous aviez peur de ne pas y arriver avant de commencer	1	2	3	4	5
2. Vous pouvez donner l'impression d'être plus compétent(e) que vous ne l'êtes réellement	1	2	3	4	5
3. Vous évitez si possible d'être évalué(e) et vous avez peur que les autres vous évaluent	1	2	3	4	5
4. Quand des gens vous félicitent pour quelque chose que vous avez réalisé, vous avez peur de ne pas être à la hauteur de leurs attentes à l'avenir	1	2	3	4	5
5. Vous pensez que vous avez obtenu votre poste actuel ou un succès parce que vous vous étiez au bon endroit au bon moment ou parce que vous connaissiez les bonnes personnes	1	2	3	4	5
6. Vous avez peur que les gens qui comptent sur vous découvrent que vous n'êtes pas aussi capable qu'ils le pensent	1	2	3	4	5
7. Vous avez tendance à mieux vous souvenir les fois où vous n'avez pas fait de votre mieux plutôt que celles où vous avez fait de votre mieux	1	2	3	4	5
8. Vous ne réussissez pas à réaliser un projet ou une tâche aussi bien que vous le souhaiteriez	1	2	3	4	5
9. Vous estimez que vos succès personnels ou professionnels sont le résultat d'une sorte d'erreur	1	2	3	4	5
10. Vous avez du mal à accepter les compliments sur vos réussites et/ou votre intelligence	1	2	3	4	5

Le test Odoxa-Chassangre (d'après Clance) : avez-vous le syndrome de l'imposteur ?

(2/3)

Pour chacune des situations suivantes, dites-nous à quelle fréquence cela vous arrive personnellement...	Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Systématiquement
11. Vous estimez que vos succès sont dus à une sorte de chance	1	2	3	4	5
12. Vous êtes déçu(e) de ce que vous avez accompli jusqu'ici et estimez que vous devriez pouvoir réaliser beaucoup plus	1	2	3	4	5
13. Vous avez peur que les autres découvrent que certaines compétences vous font défaut et/ou votre manque d'intelligence.	1	2	3	4	5
14. Vous avez peur d'échouer face à une nouvelle tâche alors que vous réussissez généralement ce que vous essayez	1	2	3	4	5
15. Quand vous avez réussi une tâche et qu'on a reconnu votre succès, vous avez des doutes quant à vos capacités à pouvoir reproduire ce succès	1	2	3	4	5
16. Si vous recevez des éloges et/ou de la reconnaissance pour quelque chose que vous avez accompli, vous avez tendance à minimiser l'importance de ce que vous avez fait	1	2	3	4	5
17. Vous comparez vos capacités à celles de votre entourage et considérez qu'ils s'en sortent mieux que vous	1	2	3	4	5
18. Vous vous inquiétez de ne pas réussir un projet ou un examen, bien que votre entourage ait confiance en votre réussite	1	2	3	4	5
19. Si vous allez recevoir une promotion ou une reconnaissance de quelque sorte, vous aurez tendance à attendre que ce soit fait avant d'en parler aux autres	1	2	3	4	5
20. Vous vous sentez mal ou découragé(e) si vous n'êtes pas le/la meilleur(e) ou si vous ne vous faites pas remarquer lorsqu'il faut réussir une tâche	1	2	3	4	5

Le test Odoxa-Chassangre (d'après Clance) : avez-vous le syndrome de l'imposteur ?

(3/3)



Comment calculer son score ?

Le score final est calculé à partir de la somme des points acquis pour chaque question (de 1 à 5).

Il varie de 20 à 100.

Ce score final permet de déterminer l'intensité du syndrome de l'imposteur.

≤ 40 : Peu de caractéristiques

41-60 : Expérience modérée

61-80 : Expérience régulière

> 80 : Expérience intense

Jamais	Très rarement	Parfois	Souvent	Systematiquement
1	2	3	4	5

Le syndrome de l'imposteur (SI) n'est pas une exception : 83 % des Français présentent des signes modérés ou intenses du syndrome, 32% en souffrent de manière régulière à intense.

Les résultats du test

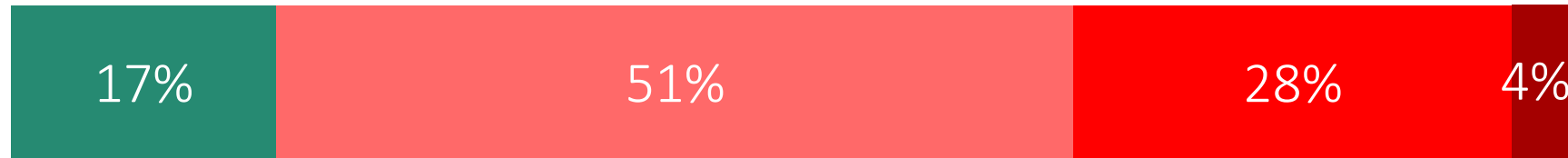
Répartition de la population française en fonction des scores obtenus

Peu de caractéristiques
(score < 40)

Expérience modérée
(score : 41 - 60)

Expérience régulière
(score : 61 - 80)

Expérience intense
(score > 80)



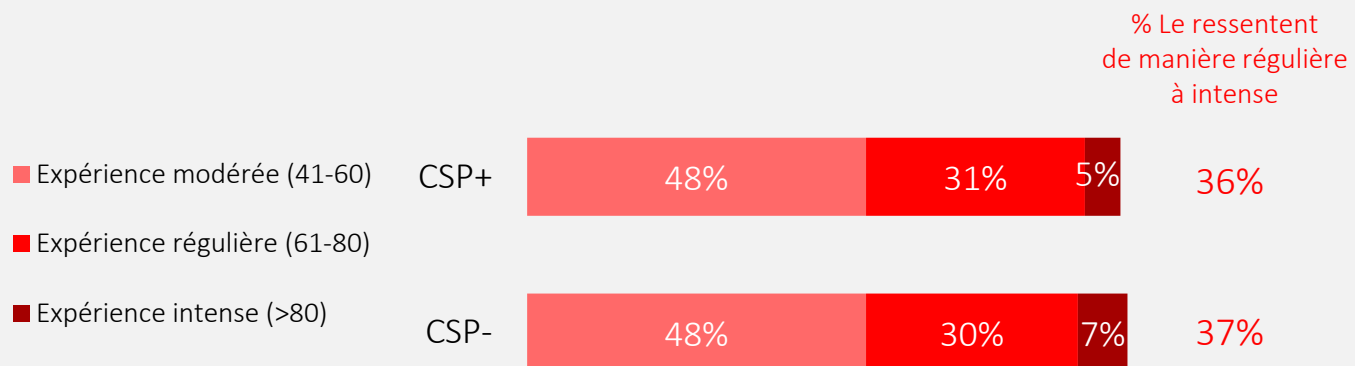
83% des Français ressentent le syndrome de l'imposteur de façon au moins modérée (score > 40)

32%
le ressentent de manière régulière à intense (score > 60)

Le SI touche autant les CSP+ que les CSP-

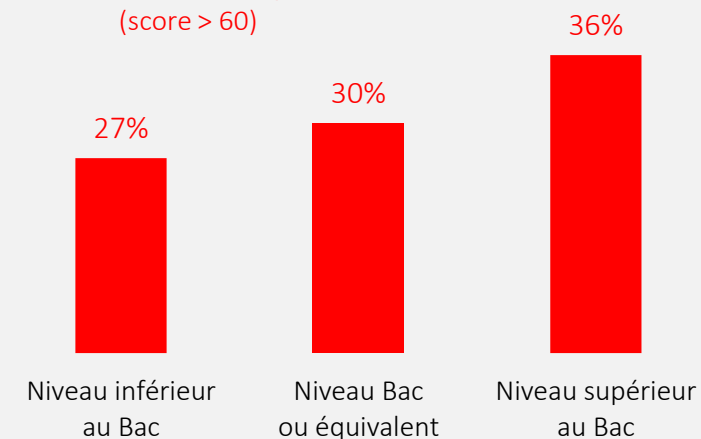
Le syndrome de l'imposteur ne concerne pas que les CSP+

→ Il touche autant les CSP+ que les CSP-



On constate un léger « effet diplôme »

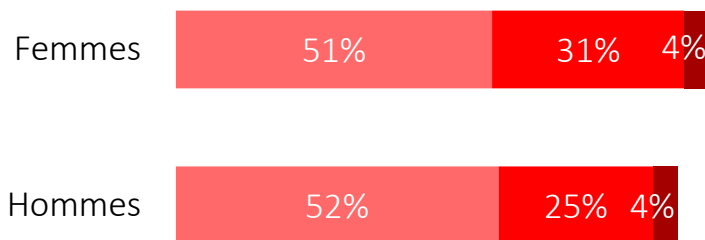
% Le ressentent de manière régulière à intense (score > 60)



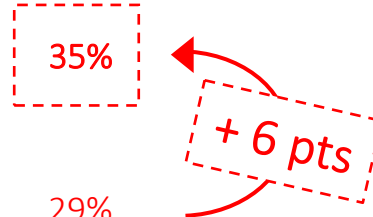
Les femmes et les jeunes y sont particulièrement exposés

Les moins de 25 ans sont 60% à le ressentir de manière régulière à intense !

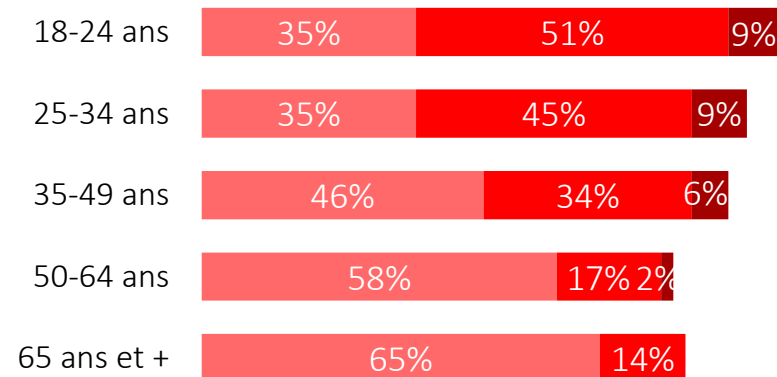
Les résultats par genre



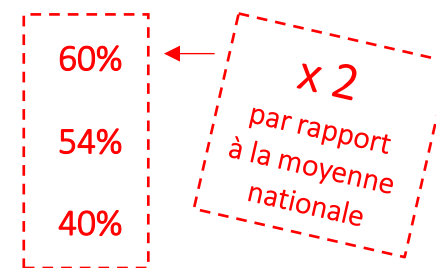
% Le ressentir de manière régulière à intense



Les résultats par âge

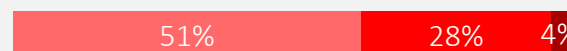


% Le ressentir de manière régulière à intense



- Expérience modérée (41-60)
- Expérience régulière (61-80)
- Expérience intense (>80)

Rappel : Les résultats de l'ensemble des Français



32% le ressentir de manière régulière à intense

Chez les jeunes, on observe peu de différence par genre
57% des femmes de moins de 35 ans et 56% des hommes de moins de 35 ans le ressentent de façon régulière à intense

Une connaissance du SI encore imparfaite : 33% de ceux qui obtiennent un score supérieur à 60 n'en ont jamais entendu parler



52% des Français ont déjà entendu parler du syndrome de l'imposteur

Surtout les jeunes : 73% des 18-24 ans et 72% des 25-34 ans

Connaissance selon les résultats du test



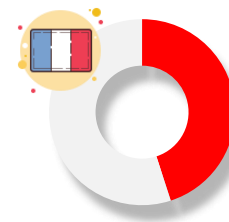
67% des personnes qui le ressentent de façon régulière à intense (score > 60) en ont entendu parler

Femmes : 66% - Hommes : 67%

Moins de 35 ans : 78%



1/3 des personnes concernées de façon régulière à intense (33%) n'en ont pas entendu parler !



45% des Français déclarent l'avoir déjà ressenti

Ressenti selon les résultats du test

78% des personnes qui sont touchées de façon régulière à intense (score > 60) savent qu'elles ont ce syndrome

→ **22%** déclarent *ne pas l'avoir ressenti*

Et **89%** des personnes qui l'ont de façon intense (score > 80) déclarent l'avoir ressenti

Les personnes qui disent l'avoir ne se trompent pas

96% des Français déclarant l'avoir déjà ressenti ont un score > 40 (expérience au moins modérée)

56% d'entre eux sont touchés de façon régulière à intense (score > 60)

Les personnes touchées par le SI sont beaucoup plus stressées par le doute

84% sont « fortement stressées », c'est 29 points de plus que la moyenne

Les personnes touchées par le SI sont particulièrement stressées par le doute...

Lorsqu'on leur pose la question :

« Diriez-vous que les doutes sur vous-même (sur une action à accomplir, sur vos compétences ou vos qualités) ont tendance, lorsque vous les ressentez, à vous stresser... ? »

→ **84%** des personnes atteintes de façon régulière à intense (score > 60) répondent que cela les stresse
« Fortement »

+ 29 pts par rapport à la moyenne des Français (55%)

... et ces doutes constituent un frein dans leur vie

Chez les Français atteints de façon régulière à intense (score > 60), plus d'1 personne sur 2 (53%) estiment que ces doutes
« les freinent dans leurs initiatives/et ou les rendent moins performant(e)s »

→ C'est **19 pts de plus** que la moyenne des Français (34%)



Focus sur les femmes

*Réactions des femmes aux doutes
et impact du syndrome de l'imposteur*

Le doute est un fardeau émotionnel pour les femmes souffrant du SI

Le doute : une charge émotionnelle plus lourde pour les femmes

Lorsqu'on leur pose la question :

« Diriez-vous que les doutes sur vous-même (sur une action à accomplir, sur vos compétences ou vos qualités) ont tendance, lorsque vous les ressentez, à vous stresser... ? »

- 62% des femmes répondent que cela les stresse « Fortement »
- C'est 15 points de plus que les hommes (47%)

C'est encore plus vrai chez les femmes que chez les hommes souffrant du SI



88% des femmes qui le ressentent de façon régulière à intense (score > 60) stressent « fortement »
+ 8 pts par rapport aux hommes ayant aussi un score > 60 (80%)



Une proportion qui atteint 96% chez celles qui sont intensément touchées (score > 80)
+ 7 pts par rapport aux hommes ayant aussi un score > 80 (89%)

Et ce doute entrave bien davantage les femmes touchées par le SI

Le doute entrave l'élan des femmes touchées régulièrement pas le SI

A la question :

« Et à propos de ces doutes sur vous-même, diriez-vous qu'en général... ? »



58% des femmes qui ressentent le syndrome de l'imposteur de façon régulière à intense (score > 60) répondent que ces doutes les « freinent dans leurs initiatives/et ou les rendent moins performant(e) »

+ 11 pts par rapport aux hommes ayant un score > 60 (47%)



Cette proportion atteint 77% chez celles qui le ressentent intensément (score > 80)

+ 13 pts par rapport aux hommes ayant un score > 80 (64%)



Alors qu'il agit comme un moteur chez 4 hommes sur 10 touchés

42% des hommes ayant un score > 60 répondent que ces doutes les « motivent et/ou les rendent finalement plus performants »

C'est 12 points de plus que les femmes (score > 60), qui sont seulement 30% à le dire



Focus sur les jeunes

*Réactions des jeunes aux doutes
et impact du syndrome de l'imposteur*

Le syndrome de l'imposteur renforce fortement le stress chez les jeunes qui doutent

Les jeunes sont particulièrement stressés par leurs doutes

Lorsqu'on leur pose la question :

« Diriez-vous que les doutes sur vous-même (sur une action à accomplir, sur vos compétences ou vos qualités) ont tendance, lorsque vous les ressentez, à vous stresser... ? »

- 71% des jeunes de 18-24 ans et 69% des jeunes de 25 à 34 ans répondent que cela les stresse « **Fortement** »
- C'est 16 et 14 points de plus que la moyenne nationale (55%)

C'est encore plus vrai chez les jeunes femmes touchées par le SI que chez les jeunes hommes



91% des femmes de moins de 35 ans qui le ressentent de façon régulière à intense (score > 60) stressent « fortement »

+ 13 pts par rapport aux jeunes hommes ayant aussi un score > 60 (78%)

Et ce doute freine davantage l'élan des jeunes femmes

Le doute freine particulièrement les jeunes femmes touchées par le SI

A la question :

« Et à propos de ces doutes sur vous-même, diriez-vous qu'en général... ? »



57% des jeunes femmes de moins de 35 ans qui ressentent le syndrome de l'imposteur de façon régulière à intense (score > 60) répondent que ces doutes les « freinent dans leurs initiatives/et ou les rendent moins performant(e) »

+ 12 pts par rapport aux jeunes hommes ayant un score > 60 (45%)



Tandis que les jeunes hommes, comme leurs aînés, en tirent davantage une motivation

43% des jeunes hommes ayant un score > 60 répondent que ces doutes les « motivent et/ou les rendent finalement plus performants »

C'est **13 points de plus** que les jeunes femmes (score > 60), qui sont seulement 30% à le dire



Synthèse détaillée

Synthèse détaillée (1/6)

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

Un tiers des Français ressentent régulièrement le syndrome de l'imposteur **Chez les jeunes, c'est un raz de marée !**

I. Une première mondiale : des chiffres solides sur la prévalence du syndrome de l'imposteur

1. Explication de notre démarche

Le syndrome de l'imposteur (SI) renvoie à une expérience subjective d'illégitimité : des personnes doutent de leurs compétences malgré des réussites objectives.

Aucune enquête n'avait jamais mesuré la prévalence du SI dans la population générale. Autrement dit, nous allons plus loin que les études réalisées jusque-là sur des populations très spécifiques (petits panels, populations très spécifiques...) avec une mesure populationnelle et structurée. L'ambition de notre démarche est claire : objectiver ce phénomène. Le syndrome de l'imposteur est de plus en plus présent dans les discours médiatiques et managériaux, mais il reste le plus souvent appréhendé de manière floue.

Odoxa et le psychologue Kevin Chassangre, spécialiste du SI, ont conçu un dispositif permettant de disposer de ces chiffres, grâce à l'administration d'un test clinique auprès d'un échantillon représentatif de 2 000 Français.

Notre questionnaire est repartit de l'échelle du phénomène de l'imposteur créée il y a quarante ans par Pauline Rose Clance (Clance Impostor Phenomenon Scale – CIPS), en la retravaillant pour la moderniser et permettre une exploitation statistique adaptée à une enquête nationale (clarté des énoncés, unicité des idées par item, échelle de réponse cohérente, etc.).

Cette démarche inédite relie l'approche clinique à une lecture sociologique de grande ampleur et offre à chacun la possibilité de passer le test et de calculer son propre score afin d'évaluer son exposition personnelle.

En le mesurant à l'aide d'un test standardisé administré à un échantillon représentatif, nous faisons passer le syndrome de l'imposteur du registre du témoignage à celui du fait social mesurable.

Ces résultats sont révélés à l'occasion de la sortie de la BD « Le syndrome de l'imposteur » de Céline Bracq, Fanny Briant et Eric Giacometti, publié aux éditions Marabulles.

Synthèse détaillée (2/6)

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

2. Le test : avez-vous le syndrome de l'imposteur ?

Notre dispositif repose sur un test (Odoxa-Kevin Chassangre d'après Clance) composé de vingt situations concrètes, couvrant les différentes dimensions du syndrome de l'imposteur : peur de l'échec, évitement de l'évaluation, minimisation des réussites, attribution à la chance, comparaison défavorable aux autres, difficulté à accepter les compliments, etc.

Pour chacune de ces situations, nous demandons aux répondants à quelle fréquence cela leur arrive personnellement, sur une échelle en cinq modalités allant de Jamais (1) à Systématiquement (5).

Le score final est calculé à partir de la somme des points obtenus à chaque item. Il varie de 20 à 100 et permet de distinguer quatre niveaux d'exposition :

- Score ≤ 40 : peu de caractéristiques du syndrome
- Score 41–60 : expérience modérée
- Score 61–80 : expérience régulière
- Score > 80 : expérience intense

Cette graduation est essentielle : elle permet de ne pas réduire le syndrome de l'imposteur à une opposition binaire, mais d'en montrer les différents degrés d'intensité, et ses effets différenciés.

Pour compléter l'analyse, des questions ont été posées aux Français sur le doute, la connaissance du syndrome de l'imposteur et ses conséquences.

Synthèse détaillée (3/6)

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

II. Les résultats de l'étude

1. Le syndrome de l'imposteur (SI) n'est pas une exception : 83 % des Français présentent des signes modérés ou intenses du syndrome, 32% en souffrent de manière régulière à intense.

En 1978 les psychologues américaines Pauline Rose Clance et Suzanne Imes mettent à jour le « phénomène de l'imposteur ». Un phénomène qui selon Kevin Chassangre repose sur trois piliers : se sentir illégitime malgré les succès, minimiser ses réussites et craindre d'être « démasqué ». De nombreux chiffres ont circulé -souvent fantaisistes ou issus d'études basées sur de tout petits échantillons- laissant entendre que ce qui est devenu le « syndrome de l'imposteur » touchait une majorité de la population. C'est tout aussi vrai que faux.

Ce que démontre notre étude est que le (SI) n'est pas une exception : seuls 17% de Français présentent peu de caractéristiques quand 83% d'entre eux présentent des signes modérés, réguliers ou intenses du syndrome (> 40). Dans le détail, 51% ont une expérience modérée, 28% une expérience régulière et 4% une expérience intense.

Pour la majorité donc, l'expérience est « modérée ». Cela signifie que le doute existe, mais sans s'imposer en permanence : il peut surgir dans certaines situations (évaluation, nouveauté, exposition au regard des autres), sans pour autant structurer durablement le rapport à soi, ni entraver systématiquement l'action ou la performance. Autrement dit, pour une large partie de la population, le SI s'exprime par des moments de fragilité, plutôt que par un état continu.

Ce point est fondamental, car il montre que la forte prévalence du syndrome de l'imposteur ne doit pas être confondue avec une généralisation de la souffrance. La bascule vers une expérience plus coûteuse — en termes de stress, de frein à l'initiative ou de dégradation du bien-être — concerne prioritairement les 32% de Français qui présentent un score supérieur à 60, et plus encore les 4% qui en souffrent de manière intense.

Ainsi, notre étude met en évidence un continuum : d'un côté, une expérience modérée largement partagée, qui renvoie à une forme de doute ordinaire dans des sociétés de performance et de comparaison ; de l'autre, une expérience régulière ou intense, minoritaire mais socialement décisive, car elle s'accompagne d'effets concrets sur la vie personnelle et professionnelle. Cela peut conduire à s'autocensurer, à renoncer à certaines opportunités, à sur-investir par peur de l'échec ou, au contraire, à se mettre en retrait, avec des effets tangibles sur la carrière, les relations et le bien-être.

2. Les femmes et les jeunes y sont particulièrement exposés. Les moins de 25 ans sont 60 % à le ressentir de manière régulière à intense !

Contrairement à certaines idées reçues -et parce que les études ont été généralement menées auprès de publics cadres- le syndrome de l'imposteur ne concerne pas uniquement les catégories favorisées. 36% des CSP+ et 37% des CSP- ressentent le syndrome de manière régulière à intense. Nous observons en revanche un léger effet diplôme : la proportion passe de 27% chez les personnes sans bac à 36% chez les diplômés du supérieur, suggérant que les environnements fortement normés et compétitifs peuvent renforcer le phénomène.

Synthèse détaillée (4/6)

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

L'âge constitue le déterminant le plus structurant du SI. Chez les 18–24 ans, 60% ressentent le syndrome de l'imposteur de manière régulière à intense, soit près de deux fois la moyenne nationale. Les 25–34 ans sont 54%, les 35–49 ans 40%. En revanche, la prévalence chute fortement après 50 ans : 19% chez les 50–64 ans et 14% chez les 65 ans et plus.

Cette dynamique générationnelle suggère que le syndrome de l'imposteur est étroitement lié aux phases de construction identitaire, d'insertion professionnelle et de comparaison sociale.

Du côté du genre, l'écart est plus modéré, mais réel. En moyenne, 35% des femmes ressentent le syndrome de manière régulière à intense, contre 29% des hommes, soit 6 points d'écart. Dans leur parcours scolaire, professionnel ou social, les femmes sont plus souvent amenées à se questionner sur leur légitimité et à se sentir évaluées. Lorsque le doute apparaît, elles ont donc davantage tendance à l'intégrer et à le laisser s'installer.

Et alors que chez les hommes, le syndrome tend à s'atténuer avec la maturité professionnelle et les prises de responsabilités, ce n'est pas le cas chez les femmes, bien au contraire. En effet, c'est chez les 35-49 ans que l'on observe l'écart de prévalence du SI le plus marqué entre hommes et femmes, 51% des femmes de cette tranche d'âge étant touchées de façon régulière à intense, contre 28% des hommes. Ce n'est qu'après 50 ans que le syndrome s'atténue chez les femmes avec un niveau très proche de celui des hommes (20% de SI régulier à intense chez les 50-64 ans vs 18% des hommes).

3. Une connaissance du SI encore imparfaite : 33 % de ceux qui obtiennent un score supérieur à 60 n'en ont jamais entendu parler

Si le syndrome de l'imposteur est très répandu, il reste imparfaitement identifié. 52% des Français déclarent en avoir déjà entendu parler et 45% déclarent l'avoir déjà ressenti.

Mais parmi ceux qui obtiennent un score > 60, 33% n'en ont jamais entendu parler. Autrement dit, un tiers des personnes les plus concernées vivent cette expérience sans disposer du cadre de compréhension pour la nommer.

À l'inverse, notre croisement entre ressenti déclaré et score montre que les personnes qui disent avoir déjà ressenti le syndrome ne se trompent pas : 96% d'entre elles ont un score supérieur à 40, et 56% un score supérieur à 60.

4. Les personnes touchées par le SI sont beaucoup plus stressées par le doute : 84 % sont « fortement stressées », c'est 29 points de plus que la moyenne

Chez les personnes qui ressentent le syndrome de l'imposteur de manière régulière à intense, le doute est une source majeure de stress. 84% d'entre elles déclarent que leurs doutes les stressent fortement, soit 29 points de plus que la moyenne des Français (55%).

Le syndrome de l'imposteur ne se limite donc pas à un inconfort diffus : il s'accompagne d'une charge émotionnelle très élevée. Et ce doute ne fait pas que stresser : il entrave l'action. 53 % des personnes ayant un score supérieur à 60 estiment que leurs doutes les freinent dans leurs initiatives et/ou les rendent moins performantes, soit 19 points de plus que la moyenne nationale (34%). Plus le syndrome est intense, plus le doute devient un facteur de blocage.

Synthèse détaillée (5/6)

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

Focus sur les femmes

Le doute est un fardeau émotionnel pour les femmes souffrant du SI

Chez les femmes, le doute s'accompagne d'un coût émotionnel particulièrement élevé. 62% d'entre elles déclarent que leurs doutes les stressent fortement, contre 47% des hommes, soit 15 points d'écart.

À intensité comparable du syndrome, les femmes se montrent beaucoup plus stressées par le doute. Parmi les personnes ayant un score supérieur à 60, 88% des femmes se disent fortement stressées par le doute, contre 80% des hommes. Et chez les femmes les plus intensément touchées (score > 80), cette proportion atteint 96%.

Et ce doute entrave bien davantage les femmes que les hommes touchés par le SI

Le doute agit aussi plus fortement comme un frein chez les femmes. 58% des femmes ayant un score > 60 estiment que leurs doutes les freinent dans leurs initiatives et/ou les rendent moins performantes, contre 47% des hommes. Chez celles qui ressentent le syndrome de manière intense, cette proportion grimpe à 77%, contre 64% chez les hommes.

À l'inverse, 42 % des hommes ayant un score > 60 déclarent que leurs doutes les motivent et/ou les rendent plus performants, contre 30% seulement des femmes.

Nous mettons ainsi en évidence un mécanisme différencié : chez les femmes, le doute se transforme plus souvent en charge et en frein, tandis que chez les hommes il peut plus fréquemment être converti en motivation.

Synthèse détaillée (6/6)

Céline Bracq, directrice générale d'Odoxa

Focus sur les jeunes

Les jeunes sont particulièrement stressés par leurs doutes

Lorsqu'on interroge les Français sur l'effet de leurs doutes, les jeunes se distinguent nettement. 71% des 18–24 ans et 69% des 25–34 ans déclarent que leurs doutes les stressent « fortement », soit +16 et +14 points par rapport à la moyenne nationale (55%). Autrement dit, chez les jeunes, le doute est beaucoup moins vécu comme un simple inconfort passager que comme une tension émotionnelle marquée, qui s'installe plus facilement et pèse davantage au quotidien.

Le syndrome de l'imposteur agit comme un amplificateur chez les jeunes femmes

Lorsque l'on regarde ensuite les jeunes qui ressentent le syndrome de l'imposteur de façon régulière à intense (score > 60), l'intensité du stress monte encore, et l'écart femmes-hommes se creuse. Parmi les femmes de moins de 35 ans concernées, 91% déclarent que leurs doutes les stressent « fortement », contre 78% des jeunes hommes ayant le même niveau de score, soit +13 points. Le syndrome de l'imposteur ne crée donc pas le doute chez les jeunes — il existe déjà très fortement — mais il y ajoute une dose de stress.

Et ce doute freine davantage l'élan des jeunes femmes

Chez les jeunes femmes touchées par le syndrome de l'imposteur, le doute ne se limite pas à un ressenti : il les entrave. 57% des femmes de moins de 35 ans ayant un score > 60 estiment que leurs doutes les « freinent dans leurs initiatives/et ou les rendent moins performantes », soit +12 points par rapport aux jeunes hommes comparables (45%).

À l'inverse, les jeunes hommes sont plus nombreux à transformer ce doute en moteur : 43% des jeunes hommes ayant un score > 60 déclarent que leurs doutes les « motivent/et ou les rendent finalement plus performants », contre 30% des jeunes femmes, soit +13 points. Nous retrouvons ainsi un mécanisme très net : à niveau de syndrome comparable, les jeunes femmes paient davantage le doute en stress et en frein à l'action, tandis que les jeunes hommes parviennent plus souvent à en tirer une forme de mobilisation.

Au-delà des chiffres...

« Le syndrome de l'imposteur »

Après les chiffres, les histoires et les clés pour avancer

Cette enquête permet pour la première fois de mettre des chiffres solides sur un phénomène longtemps cantonné aux témoignages isolés. Elle montre que le syndrome de l'imposteur est une expérience largement partagée, qui peut devenir entravante et douloureuse lorsqu'elle s'installe durablement.

C'est précisément là que commence Le syndrome de l'imposteur, avec un e car les femmes sont les plus concernées.

La bande dessinée donne chair à ces résultats à travers des témoignages, des situations vécues, et des éclairages psychologiques accessibles, pour comprendre comment le doute se construit, pourquoi il touche davantage certains profils, et surtout comment il peut être dépassé.

En mêlant enquête, récits personnels, décryptages de psychologue et pistes concrètes pour agir, la BD propose une autre façon d'aborder le syndrome de l'imposteur : non pas comme une fatalité individuelle, mais comme une expérience que l'on peut nommer, partager et transformer. Une invitation à passer du constat à l'action.

