



SE LIBÉRER DU SENTIMENT D'IMPOSTURE

Virginie Megglé

192 pages – 18 €

S'autoriser à croire en soi

RÉSUMÉ



« Est-ce bien moi qui ai réussi ? », « Est-ce que mon succès est mérité ? », « Ai-je le droit d'être à cette place ? »... Le sentiment d'imposture – un sentiment que de nombreuses femmes connaissent bien, mais des hommes également – exprime **la crainte d'être pris en flagrant délit de tromperie** alors que l'on n'a pourtant pas l'intention de tromper ni d'abuser de son entourage.

Comme si nous avons **l'impression de ne pas être à la bonne place au bon moment, de ne pas la mériter, ou d'occuper (sans l'avoir voulu) celle d'un autre**. Dans la majorité des cas, ce sentiment est indétectable, car chacun met tout en œuvre pour le dissimuler, mais les personnes qui ont le sentiment de tromper les autres sont tellement habitées par cette appréhension qu'elles se sentent coupables ! Elles en viennent à douter d'elles, du bien-fondé de leurs actions, de leur présence, sans forcément être en mesure de l'expliquer ni de comprendre pourquoi.

Cet ouvrage éclaire **les causes du sentiment d'imposture** et livre **des pistes pour s'en délivrer** et croire en soi.



Virginie Megglé est psychanalyste et auteure de nombreux livres, notamment de *Guérir de la peur de l'abandon*, *Hyperémotifs* et *Le harcèlement émotionnel*.

EXTRAIT

« Le sentiment d'imposture est un véritable ennemi de l'estime de soi. D'où provient-il ? En quoi peut-il abîmer ou même saborder l'élan vital ? Comment ne plus être sous son emprise ? Est-il possible de s'en libérer ? Bien plus partagé qu'on ne l'imagine, reconnaître ce sentiment est un premier acte libérateur. Envisager que l'inconfort dans lequel il maintient n'est pas une fatalité en est un autre. Révélateur d'une sensibilité particulière, il n'a cependant pas que des aspects négatifs et la poésie s'en nourrit. Comment s'émanciper dès lors de ce qui l'entretient et gagner en confiance tout en préservant le meilleur de ce qu'il confère ? »

CONTACT PRESSE / MARKETING :

Clélia SERGENT

csergent@eyrolles.com – 01 44 41 11 39



Eyrolles Bien-être