

Docteur Cornelia Gauthier

Le syndrome de l'Imposteur

Qu'est ce que
le **syndrome**
de l'imposteur



Docteur Cornelia Gauthier

Pour inaugurer ce nouveau partage, j'ai envie de vous parler du « **Syndrome de l'Imposteur** » qui m'a parasitée toute ma vie et pour lequel il m'a fallu de longues années pour en prendre conscience, puis le débusquer, le comprendre, le combattre, puis le dépasser.

La dernière résistance vient de lâcher, à 74 ans !!!

C'est dire si c'est fort, incrusté tout au fond de moi, un méli-mélo de comportements inconscients qui ont eu besoin de **se conscientiser** avec le temps.

Alors, je partage tout ça avec vous, car je sais que nous sommes très nombreux à être ainsi limités dans nos actions, dans nos vies de tous les jours

J'espère que mon témoignage vous aidera à vous en libérer à votre tour.

J'aimerais commencer par une citation du discours prononcé par Mandela lors de son investiture. Le texte est de Marianne Williamson :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus.

(...) Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres. »

Docteur Cornelia Gauthier



Mon témoignage

J'ai un caractère fort qui sait ce qu'il se veut depuis toujours. J'ai une grande énergie vitale, une énorme créativité, beaucoup d'empathie et d'amour pour les autres. Je suis une meneuse, une leader.

Comme le dit mon fils : « *Il y a les locomotives et les wagons !* ».

Mais je suis une locomotive qui se comporte comme un wagon ! Aïe !

Que s'est-il passé ?

J'observe que depuis très longtemps, lorsque je suis en groupe, je me mets en retrait, j'essaie de ne pas dépasser les autres, je **me retiens** constamment de m'exprimer, je ne suis pas moi-même.

Lorsque j'avais 10 ans, ma grand-mère me voyait déjà en future directrice. Je devais avoir un caractère suffisamment affirmé, je suppose.

Mais je n'ai jamais osé m'engager dans cette voie-là. Je m'en sentais pourtant capable.

Mais c'est comme si diriger les autres me culpabilisait, donnerait de moi une image orgueilleuse. Je craignais d'éventuelles critiques comme :

- *Mais pour qui elle se prend ?!*

Docteur Cornelia Gauthier

(Je me marre en observant Trump ! Voilà une question qu'il ne se pose pas avec son égo démesuré ! Haha !)

Revenons-en à moi-même.



Depuis toujours j'ai plein de choses à dire parce que je suis curieuse et que je vais toujours au bout de mes questionnements.

Alors, forcément, je trouve des réponses.

Malgré cela, je ne me sentais pas **LEGITIME** !

Docteur Cornelia Gauthier

C'est ça, le problème du « Syndrome de l'imposteur ».

On ne se sent pas légitime

Être légitime ou **ne pas se sentir** légitime relève donc de notre propre appréciation ou dépréciation ! et ne correspond souvent pas à la simple réalité. Mon exemple personnel, décrit plus loin, illustre bien cette bizarrerie dans mon rapport étrange avec mon métier que j'adore et mon envie de le cacher.

Coincée dans ce syndrome, j'ai donc passé ma vie à **m'exprimer le moins possible**. C'est dommage, quand même, vous ne trouvez pas ?

A force de me contenir tout le temps, j'étais à risques de débordement.



Puis un jour, quelqu'un m'a proposé d'écrire mon premier livre

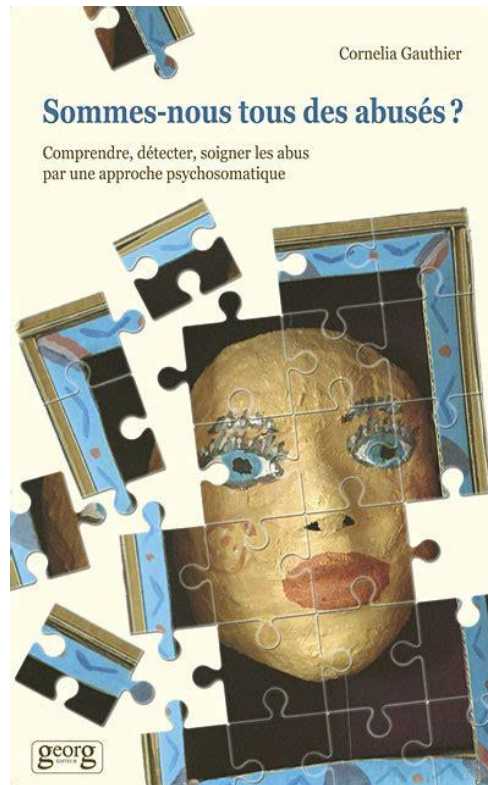
« Sommes-nous tous des abusés ? »

C'était en 2008, bien avant #Me too.

Depuis, j'ai réédité ce livre qui est **plus actuel que jamais** et que vous pouvez vous procurer via le lien en fin de courrier.

Docteur Cornelia Gauthier

Je décide ici de dépasser mon « Syndrome de l'Imposteur » et de dire haut et fort que ce livre est **excellent**, qu'il met des mots sur des maux et que si vous avez subi des abus, **il faut absolument le lire !**



Ensuite, lorsque j'ai découvert l'horreur de la **Violence éducative ordinaire (VEO)**, je n'ai plus pu me taire.

J'ai alors commencé à tourner des vidéos, mais je n'arrivais pas à les vendre.

En effet, je ne mettais en avant que mes programmes et non moi-même. Je disais toujours :

- *Ce n'est pas moi qui suis importante, mais mes programmes !*

Cela a duré ainsi de nombreuses années et tout tournait dans le vide.

Docteur Cornelia Gauthier

La phrase qui change tout.

Un jour, en désespoir de causes, j'ai suivi un stage de développement personnel pour tenter de comprendre où était le blocage.

Les autres intervenants m'ont fait remarquer que je ne parlais que de mes programmes et jamais de moi. Je leur ai redit que *moi, je ne suis pas importante*. A cela, ils m'ont répondu :

- *Au contraire ! Tu es tellement importante que si tu n'existais pas, tes programmes n'existeraient carrément pas.
Il faut que tu parles de toi et que tu incarnes ton œuvre.*

A la fin du Week-End, une participante m'a dit :

- **Cornelia ! Si tu mets ta source au fond de l'Océan,
- *personne ne la verra !***



L'impact avec cette évidence a été frontal. Depuis, cela résonne en moi tous les jours.

Le lendemain, j'ai complètement changé mon positionnement et mon discours. J'ai commencé à dire :

Docteur Cornelia Gauthier

- **Bonjour ! Je m'appelle Cornelia Gauthier**
- **et je crée des ateliers on-line.**

Et ces ateliers se sont mis à partir comme des petits pains, à se vendre par centaines. C'est inimaginable ! Cela a été immédiat.

J'ai alors compris que c'était énergétique et qu'avec mon syndrome de l'imposteur, c'était comme de tenter de rouler en ayant serré le frein à main !



Forte de cet incroyable enseignement, j'ai commencé à me questionner sur les causes de mes blocages depuis tant d'années.

Et les réponses sont venues par la remontée de souvenirs profondément enfouis, des prises de conscience et des situations ubuesques que je nomme des synchronicités **Trickster**. C'est Jung qui les a décrites et j'en parle d'ailleurs dans mon livre

« **Comment les synchronicités ont changé ma vie** »

Le Trickster, c'est le « **fou du roi** ». Il se fout littéralement de notre gueule pour attirer notre attention sur une réalité encore cachée dans le **déni**.

Docteur Cornelia Gauthier



Alors voilà ce qui s'est passé :

Ces dernières années, j'ai consulté divers thérapeutes pour m'aider à trouver un chemin de sortie de mes difficultés actuelles. Et cela finissait toujours une fois ou l'autre par la même phrase :

- *Parlez moins fort !*

Parlez-moins fort ! Parlez-moins fort ! Parlez-moins fort ! Parlez-moins fort ! ...

C'était presque comme un mantra.

Cela m'a alors rappelé toutes les fois où petite, ou plus tard dans mes études, mais aussi dans mes relations amoureuses, on me répétait régulièrement cette phrase « assassine » qui tentait de me couper de ma personnalité, qui voulait m'empêcher de m'exprimer alors que nous sommes dans un pays où règne la liberté d'expression.

A force de répétition, cela m'a vraiment **conditionnée** à adopter ce « Syndrome de l'Imposteur » à mon insu.

Docteur Cornelia Gauthier

Le clou du spectacle a été, il y a quelques mois, une consultation hallucinante comme on ne peut même pas l'imaginer, une situation Trickster complètement **caricaturale** :

Lorsque la thérapeute a prononcé cette litanie à son tour, cela a été la fois de trop.

Je lui ai dit :

- ***Alors là, cette phrase, je ne veux plus jamais l'entendre !***

Elle a été surprise par ma réaction et je lui ai expliqué le contexte.

Elle s'est alors reculée de 3 mètres en disant :

- *Donc, c'est à moi de me déplacer pour me protéger mes oreilles !*

Et elle s'est mise à me singer, en hurlant, en faisant toutes sortes de grimaces, pire qu'un clown dans un cirque.



Cela m'a scotchée sur place. De toute ma carrière, je n'ai jamais vu ou vécu rien de pareil.

Docteur Cornelia Gauthier

Alors j'ai compris : **C'est le Trickster !** le fou du roi qui dit où « la chatte a mal au pied ».

J'ai observé comment mon inconscient s'était mobilisé durant toutes ces années pour me permettre de **conscientiser ce processus** devenu complètement **automatisé** au fil des répétitions, car on me disait aussi souvent : « *Tu parles trop !* »

C'est peut-être important à ce stade de préciser que je ne hurlais pas et que je ne racontais pas non plus les potins du village.

Je m'exprimais simplement avec mon énergie, mon tempérament, et je parlais de toutes mes recherches et découvertes de ces dernières années. Certaines personnes n'ont rien à dire et moi, j'ai beaucoup de choses à raconter. Mais je sais aussi écouter.

Bref ! C'est ma personnalité un peu différente qui dérangeait les gens.

Avec cette situation caricaturale, j'ai compris que l'Univers ou mon âme, me disait :

- ***BASTA ! Tu ne t'es pas incarnée pour te taire !***



Je me suis alors souvenue qu'il m'avait fallu des mois pour donner un titre à ma chaîne You tube. Je n'osais pas écrire : « **Le Docteur vous parle ...** » jusqu'à ce que ma psychothérapeute me dise :

- *Vous êtes Docteur ? Oui ou Non ?*

Docteur Cornelia Gauthier

- *Oui !*
- *Alors, dites-le !*

J'ai alors aussi réalisé que **mes diplômes** de médecin et **mon doctorat** me posaient également des problèmes, ceux de m'afficher telle que je suis :

je les avais suspendus dans ma cave, à côté de la chaudière, où personne ne peut les voir ! Ah là là !

Un bond de libération inestimable

Je crois bien que j'ai tordu le cou à ce « Syndrome de l'Imposteur » lors de la publication de mon dernier livre. Les propositions de page de couverture étaient les unes plus moches et plus fades que les autres. Je ne pouvais pas laisser mon livre se noyer ainsi dans l'indifférence générale.

J'ai alors visualisé cette couverture avec ma photo dessus. J'ai compris que l'Univers me testait pour vérifier si j'avais bien intégré la leçon. Forte des **centaines de milliers de vues** de mes interviews concernant mon livre précédent, j'ai proposé à l'éditeur, tout simplement, sans courbettes ni justifications, de mettre ma photo sur cette première page, ce qui a été fait sans encombres.

Aujourd'hui, je suis extrêmement fière d'avoir osé !

Oser, c'est perdre l'équilibre quelques instants.

Kierkegaard

Docteur Cornelia Gauthier

Dr Cornelia GAUTHIER
Médecin psychosomatienne

DÉCODONS L'ORIGINE DE NOS MALADIES POUR *mieux guérir*



Réglage des moteurs

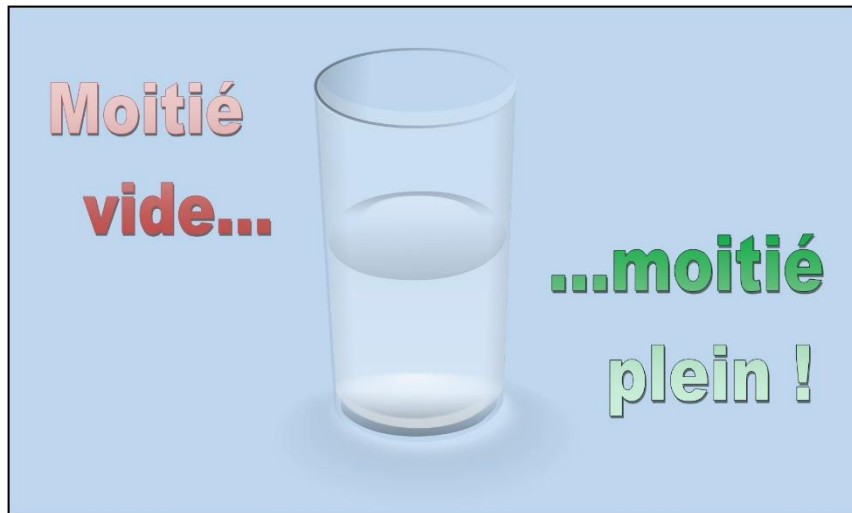
Ces derniers temps, je me suis rendue compte qu'il restait encore une petite retenue concernant l'émission mensuelle de ma Newsletter. En effet, j'avais toujours peur d'envahir les gens. Alors, j'en écrivais le moins possible !

Je me suis alors fait un petit dialogue intérieur qui s'est conclu ainsi :

- Mais qu'est-ce que tu veux, toi ?
- *J'ai envie de partager avec vous toutes mes connaissances acquises depuis mes études de la médecine jusqu'à ces 15 dernières années, où je suis entrée dans des dimensions plus subtiles, celles de la Conscience ou de la pensée (l'Esprit), celle des 3 temps différents, à savoir :*
 - Chronos
 - Kairos
 - Aion

Docteur Cornelia Gauthier

Finalement, c'est l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein !
Ce n'est que le **regard de l'observateur** qui change. Jusqu'à maintenant, je regardais plutôt le verre à moitié-vidé que celui à moitié-plein.
J'ai décidé de changer mon regard !



Alors, voilà, c'est maintenant chose faite. Dorénavant, j'enverrai une Newsletter **tous les débuts de mois** à mes abonnés. Si vous n'en faites pas encore partie, contactez-moi par messages personnels et je vous rajouterai avec plaisir à la liste.

Et vous alors ?

Ce « Syndrome de l'Imposteur » est très fréquent. Il touche beaucoup de monde.

En faites-vous partie ?

Inspirez-vous de mon exemple et **revisitez** votre enfance.

C'est souvent là que cela a commencé, en raison de ce que l'on nomme la **violence éducative ordinaire** où les adultes veulent formater les enfants pour les mettre dans des moules « acceptables » pour la société. Le prix à payer est leur spontanéité, la joie, le partage, les rires, le plaisir. Avec la VEO, on nous met des couvercles sur des boîtes.

Docteur Cornelia Gauthier

A l'école, il y a aussi le harcèlement scolaire, fait par les autres enfants, mais également par certains Profs. Il faut dénoncer tout ça !

Plus tard, il y a les mobbings, les relations d'emprise dans les couples, sans parler des régimes totalitaires où tout est alors plus compliqué !

Si nous vivons ici, dans nos sociétés où nous ne risquons pas la mort pour nous exprimer librement, alors **profitons de notre chance extrême** !

Libérons-nous de nos entraves, devenons-nous-mêmes, arrêtons de chercher l'approbation des autres, affirmons-nous !

Renoncez à vouloir plaire à tout le monde. Vous ne le pourrez pas !

Redevenez-vous-même et rappelez-vous que cela sera bénéfique aussi pour votre entourage.

« Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres. »

Voici le lien pour découvrir tous mes ouvrages :

<https://la-vie-et-tutti-quantum.com/ouvrages/>

Docteur Cornelia Gauthier

