

Le syndrome de l'imposteur 2.0

Camilo Peña-Parra, Ella Maiburg, Loïc Peyramaure, Valentin Ferrini

Etudiant-e-s en ingénierie des médias, 1^{ère} année, HEIG-VD

Avec l'explosion des IA génératives en 2022, un sentiment d'insécurité s'est propagé à travers le monde du travail. Mais le syndrome de l'imposteur et la *FOBO* (*Fear Of Becoming Obsolete*), ne sont pas des phénomènes nouveaux ; à maintes reprises, les avancées technologiques ont provoqué des changements profonds dans différents secteurs de la société, et l'IA n'y échappe pas. Cependant, cette dernière affecte des aspects généralement considérés comme propres aux êtres humains tels que le raisonnement ou la création. Face à cela, le syndrome de l'imposteur prend une nouvelle dimension.

I. AUX ORIGINES DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Longtemps négligé, le syndrome de l'imposteur a été reconnu pour la première fois en 1978 par deux psychologues américaines, Pauline Clance et Suzanne Imes [1]. Constatant un grand nombre de femmes talentueuses remettant sans cesse en question leur légitimité, elles ont expliqué ce processus psychologique par lequel une personne, malgré des preuves tangibles de réussite, attribue ses réussites à la chance ou à une méprise d'évaluation.

Le phénomène, initialement observé chez des femmes dans le milieu universitaire, s'est vite avéré universel : tant les hommes que les femmes, qu'ils soient cadres, artistes, étudiant·es ou chercheur·euse·s, ne sont pas épargné·e·s. Bien que le syndrome ne soit pas une maladie en soi, il peut engendrer des conséquences néfastes sur la confiance en soi, l'estime de soi et même les performances. Depuis son apparition, ce concept a été largement répandu, surtout grâce à la popularisation sur les réseaux sociaux, où beaucoup de personnes ont exprimé un malaise persistant depuis un certain temps. De nos jours, le syndrome de l'imposteur est un thème majeur dans les échanges concernant la santé mentale au travail, à l'université ; et plus récemment avec les agents IA, le syndrome passe un autre cap.

II. L'INNOVATION AU CŒUR DE LA TRANSFORMATION DES MÉTIERS

L'Histoire montre que de nombreuses innovations technologiques, en cherchant à mieux répondre à un besoin, entraînent la quasi-disparition de certains métiers. Les travailleur·euse·s dont le travail répondait initialement à ce besoin se retrouvent alors dépassé·e·s et écarté·e·s du marché du travail.

Au XIX^e siècle, les canuts de Lyon, tisserands spécialisés dans la soie, ont vu leur métier menacé par l'arrivée de métiers à tisser mécaniques, notamment le métier Jacquard. La profession, qui demandait un grand savoir-faire, s'est vue concurrencée par des outils permettant à des ouvrier·ère·s peu qualifié·e·s de faire ce qui était auparavant impossible : réaliser rapidement des motifs complexes autrefois réservés aux artisan·e·s expérimenté·e·s. Environ 30'000 canuts travaillaient

à Lyon ; aujourd'hui, le métier a presque entièrement disparu [2].

Dans les années 1980, les usines automobiles, notamment aux États-Unis, ont connu une importante automatisation, conduisant à la suppression de plusieurs dizaines de milliers d'emplois. À Détroit, en l'espace de quatre ans, 200'000 emplois ont été supprimés, et ce en grande partie à cause des robots dans les lignes de production [3].

Dans les années 1950, tous les appels téléphoniques étaient connectés manuellement par des opératrice·s humain·e·s. Cependant, tout comme pour le domaine automobile, l'automatisation a aussi touché ce secteur. En 1950, il y avait 350'000 opératrice·s aux États-Unis. Aujourd'hui, il en reste 4'000 [4].

L'arrivée des courriels électroniques a fortement réduit le volume de courrier papier. En France, entre 2008 et 2018, le nombre de lettres envoyées est passé de 18 milliards à 8 milliards. Cette baisse a été la raison principale de la suppression de plus de 40'000 emplois au cours de cette même période [5].

Finalement, l'intelligence artificielle prolonge ce cycle. En 2023, la banque Goldman Sachs publie un rapport annonçant que 300 millions d'emplois dans le monde pourraient être affectés par l'automatisation liée aux IA. Les domaines les plus concernés incluent les secteurs du droit, de la finance, de la communication et de la programmation. Ces exemples montrent que les pertes d'emplois liées à l'innovation ne sont ni nouvelles ni exceptionnelles. Elles s'ajoutent à un processus bien connu de transformation des métiers [6].

III. LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR 2.0

Comme toute autre nouvelle technologie, l'IA peut causer le syndrome de l'imposteur. Tout d'abord simplement car c'est une technologie dont le fonctionnement est encore peu compris, et particulièrement difficile à comprendre. Beaucoup de professionnel·le·s se retrouvent donc dans un rôle « d'expert·e » de l'IA et ont l'impression de ne pas être légitimes dans leur connaissance de cet outil face aux attentes de leur entourage. Selon un sondage de Korn Ferry aux États-Unis, l'IA joue un rôle dans le phénomène du syndrome de l'imposteur chez 71% des CEO et deux-tiers d'autres personnes dans des rôles de *leadership* [7, 8].

Mais d'autres déclinaisons du syndrome de l'imposteur existent face à l'IA : la première est liée à la manière dont l'IA est utilisée et le rôle de l'humain dans un résultat obtenu avec celle-ci. De plus en plus de personnes se demandent si elles se reposent trop sur l'IA et si la machine fait tout le travail [9]. La deuxième déclinaison concerne l'existence même de l'IA, et la nécessité du travail humain alors que les machines sont capables d'obtenir des résultats équivalents ou meilleurs. Cette

variante est liée à la peur de devenir obsolète, ou *FOBO* (*Fear Of Becoming Obsolete*) [10].

Par-dessus tout, l'IA est un outil extrêmement versatile : les données sur lesquelles elle est entraînée regroupent un éventail très vaste de connaissances humaines, et, à différence d'autres technologies antérieures, l'IA n'est plus limitée à un domaine spécialisé. En particulier, cette technologie est maintenant capable de création, qui était jusqu'ici considérée comme compétence propre aux êtres humains. Le syndrome de l'imposteur en devient alors d'autant plus prononcé par le fait que nous ne nous sentons plus inférieur·e·s à une autre personne, mais à une machine [11].

IV. ET SI L'IA NE VOUS REMPLAÇAIT PAS... MAIS VOUS RÉVÉLAIT ?

Certain·e·s ont l'impression que l'IA les dépasse, qu'elle travaille plus vite, qu'elle connaît plus de choses, qu'elle va les remplacer. Et si on changeait de regard ? L'IA n'est pas un adversaire à battre, mais un outil à apprivoiser. Elle ne comprend rien à ce qu'elle génère, elle ne fait qu'imiter. Ce qu'elle attend, c'est un·e pilote. Vous.

Plutôt que de dissimuler l'usage de ces outils par peur d'être dévalorisé·e, partageons nos expériences, nos erreurs, nos doutes. Une étude a montré que près de 27% des professionnel·le·s utilisant l'IA cachent cet usage à leurs collègues, craignant de passer pour des imposteur·e·s [12]. Pourtant, l'ouverture crée un environnement d'apprentissage collectif, où l'IA devient un levier plutôt qu'un piège. Oui, elle peut automatiser certaines tâches. Mais elle ne sait pas poser les bonnes questions, interpréter un contexte ou prendre une décision éclairée. Elle a besoin de vous pour ça.

Travailler avec l'IA, c'est comme encadrer un stagiaire prometteur mais encore maladroit. Elle vous fait gagner du temps, mais il faut constamment la relire, la guider. L'IA peut générer un texte ou un code, mais sans supervision humaine, elle dérape. C'est votre jugement qui fait la différence.

Des institutions comme Caltech ou l'UNIL encouragent aujourd'hui une approche hybride et responsable de l'IA, où l'humain reste aux commandes [13, 14] ; car c'est justement parce que ces outils sont puissants qu'ils doivent être pilotés par une conscience humaine. Alors si vous vous sentez dépassé·e ou remplaçable, retournez la situation. Formez-vous. Essayez. Explorez.

RÉFÉRENCES

- [1] CADOCHÉ, Anne de Montarlot, Élisabeth, 2021. En finir avec le syndrome d'imposture. *cerveauetpsycho.fr* [en ligne]. août 2021. Disponible à l'adresse : <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/en-finir-avec-le-syndrome-d-imposture-22080.php> [Consulté le 26 mai 2025].
- [2] Révolte des canuts, 2025. Wikipédia [en ligne]. Disponible à l'adresse : https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=R%C3%A9volte_des_canuts&oldid=224031847
- [3] Auto Industry Restructuring and the Midwest Economy - Federal Reserve Bank of Chicago, [sans date]. [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.chicagofed.org/publications/chicago-fed-letter/1993/june-70>
- [4] CONVERSABLEECONOMIST, 2020. Telephone Switchboard Operators: Rise and Fall - Conversable Economist. [en ligne]. 14 février 2020. Disponible à l'adresse : <https://conversableeconomist.com/2020/02/14/telephone-switchboard-operators-rise-and-fall/>
- [5] Fin Du Courrier Postal En France - NORDPRESSE, 2025. [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://cartedepresse.fr/fin-de-la-distribution-du-courrier-en-france/>
- [6] KELLY, Jack, [sans date]. Goldman Sachs Predicts 300 Million Jobs Will Be Lost Or Degraded By Artificial Intelligence. *Forbes* [en ligne]. Disponible à l'adresse : <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2023/03/31/goldman-sachs-predicts-300-million-jobs-will-be-lost-or-degraded-by-artificial-intelligence/>
- [7] TANK, Aytekin, 2025. How to conquer imposter syndrome in the age of AI. *Fast Company* [en ligne]. 24 janvier 2025. [Consulté le 12 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://www.fastcompany.com/91263606/how-to-conquer-imposter-syndrome-in-the-age-of-ai>
- [8] 71% of U.S. CEOs Experience Imposter Syndrome, New Korn Ferry Research Finds, [sans date]. [en ligne]. [Consulté le 12 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://www.kornferry.com/about-us/press/71percent-of-us-ceos-experience-imposter-syndrome-new-korn-ferry-research-finds>
- [9] WALTHER, Cornelia C., [sans date]. Overcoming AI-Induced Imposter Syndrome: Practical Steps. *Forbes* [en ligne]. [Consulté le 12 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://www.forbes.com/sites/corneliawalther/2024/10/21/overcoming-ai-induced-imposter-syndrome-practical-steps/>
- [10] Is AI making you suffer from FOBO? Here's what can help, 2023. *World Economic Forum* [en ligne]. [Consulté le 10 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://www.weforum.org/stories/2023/12/ai-fobo-jobs-anxiety/>
- [11] AI and the New Impostor Syndrome | Psychology Today, [sans date]. [en ligne]. [Consulté le 10 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-digital-self/202503/ai-and-the-new-impostor-syndrome>
- [12] KRIM, Mourad, 2025. IA générative : la nouvelle cause du syndrome de l'imposteur au travail. *IT SOCIAL* [en ligne]. 6 mai 2025. [Consulté le 26 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://itsocial.fr/intelligence-artificielle/intelligence-artificielle-articles/ia-generative-la-nouvelle-cause-du-syndrome-de-limposteur-au-travail/>
- [13] Can We Trust Artificial Intelligence?, [sans date]. *Caltech Science Exchange* [en ligne]. [Consulté le 26 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <http://scienceexchange.caltech.edu/topics/artificial-intelligence-research/trustworthy-ai>
- [14] Le syndrome de l'imposteur, un fléau sur les bancs de l'Université - L'uniscope, [sans date]. <https://wp.unil.ch/uniscope/> [en ligne]. [Consulté le 26 mai 2025]. Disponible à l'adresse : <https://wp.unil.ch/uniscope/le-syndrome-de-limposteur-un-fleau-sur-les-bancs-de-luniversite/>