

## TIPS FOR STUDENTS FROM STUDENTS

# Coping with imposter syndrome

**By: Hélène St-Louis**  
*University of Ottawa, 3L*

Law school and the legal profession can seem like distinctively competitive environments, and so feeling as though you don't belong, or that you may not be as worthy or as smart as people may think you are, is quite a common feeling. Although my "imposter syndrome" was most pronounced in 1L, it definitely hasn't disappeared. Now in 3L, there are a few ways I've found to address and cope with imposter syndrome:

**Talk openly with your peers.** Recognizing that many of my peers were experiencing similar feelings alleviated the alienation that imposter syndrome created. When you feel like an imposter amongst your peers, it's logical to want to stay under the radar for the very fear of being "found out". However, in talking with your peers, it becomes easier to accept that your feelings of being an imposter are just that – feelings. Speaking with others will increase your self-awareness and heighten your ability to externalize the imposter "voice".

**Recognize your strengths & set reasonable expectations for yourself.** In law school, you're surrounded by smart people, that's a given. This might make you feel as though you're not as smart, that you don't belong, and that you only got to where you are because you "worked really hard". Remind yourself of your strengths and trust that your hard work is the fundamental component of your success, not a reason to discount it.

**Be mindful of your inner monologue.** The reality is that some of us are more susceptible to the mind trap of imposter syndrome, where the associated negative thinking patterns feel more habitual. For myself, living with anxiety and depression, imposter syndrome can sometimes simply feel like an extension of that. Being mindful of the way I spoke to myself as a law student was necessary to cope with imposter syndrome. Negative self-talk will only feed the feelings of self-doubt and the fear of failure associated with imposter syndrome. Compassion is infinitely more powerful & commendable than excessive self-criticism.

Coping with imposter syndrome is not an overnight process – invest in yourselves and your success will follow.



## Faire face au syndrome de l'imposteur

L'école de droit et la profession juridique peuvent sembler comme des environnements archis compétitifs. Il est donc courant d'avoir l'impression de ne pas être à sa place ou de ne pas être aussi méritant ou aussi intelligent que les gens le pensent. Bien que mon « syndrome de l'imposteur » fût le plus marqué lors de ma première année de droit, il n'a pas disparu pour autant. En tant qu'étudiante de troisième année, j'ai trouvé quelques moyens de gérer le syndrome de l'imposteur :

**Parlez ouvertement avec vos pairs.** Le fait de reconnaître que beaucoup de mes pairs éprouvaient des sentiments similaires a atténué l'aliénation engendrée par le syndrome de l'imposteur. Lorsqu'on a l'impression d'être un imposteur parmi ses pairs, il est logique que l'on veuille rester discret par peur d'être « démasqué ». Cependant, en discutant avec vos pairs, il devient plus facile d'accepter que vos sentiments d'imposteur ne sont que des sentiments. Le fait de partager avec d'autres personnes augmentera votre conscience de soi et votre capacité à extérioriser la « voix » de l'imposteur.

**Reconnaissez vos points forts et fixez-vous des attentes raisonnables.** À la faculté de droit, vous êtes entouré de personnes intelligentes, ça va sans dire. Cela peut vous donner l'impression que vous n'êtes pas aussi intelligent, que vous n'êtes pas à votre place et que vous n'êtes arrivé là où vous êtes que parce que vous avez « travaillé très fort ». Rappelez-vous de vos forces et soyez confiant que votre travail acharné est l'élément fondamental de votre réussite, et non une raison de le réfuter.

**Soyez soucieux à votre monologue interne.** La réalité est que certains d'entre nous sont plus susceptibles au piège mental du syndrome de l'imposteur, où les schémas de pensée négatifs s'avèrent plus habituels. Pour ma part, étant atteinte avec l'anxiété et la dépression, le syndrome de l'imposteur peut parfois se manifester comme une extension de cette réalité. Pour faire face au syndrome de l'imposteur, j'ai dû faire attention à la façon dont je me parlais à moi-même en tant qu'étudiante en droit. Un discours intérieur négatif ne fait que semer les sentiments d'incertitude en soi-même et la peur de l'échec associés au syndrome de l'imposteur. La compassion est infiniment plus puissante et louable que l'autocritique excessive.

La gestion du syndrome de l'imposteur ne se fait pas du jour au lendemain – investissez en vous-mêmes et votre succès suivra.

**Have a tip of your own that you want to share with Canadian law students across the country?**

Email it to [lawschools@lexisnexis.ca](mailto:lawschools@lexisnexis.ca) with Student Spotlight in the subject line for a chance to be featured in an upcoming Student Spotlight!

Follow LexisNexis Law Schools on social media for more student content!



[Inc\\_lawschools](https://www.instagram.com/inc_lawschools)



[LncForStudents](https://www.facebook.com/LncForStudents)



[LexisNexis.ca/LawSchools](https://www.lexisnexis.ca/LawSchools)