

A person with long brown hair, wearing a white top, is holding a large, rectangular cardboard sign in front of their face. The sign is the central focus and contains the main text. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with green foliage and a wooden fence. The lighting is natural and bright, suggesting a sunny day.

Se libérer du syndrome de l'imposteur

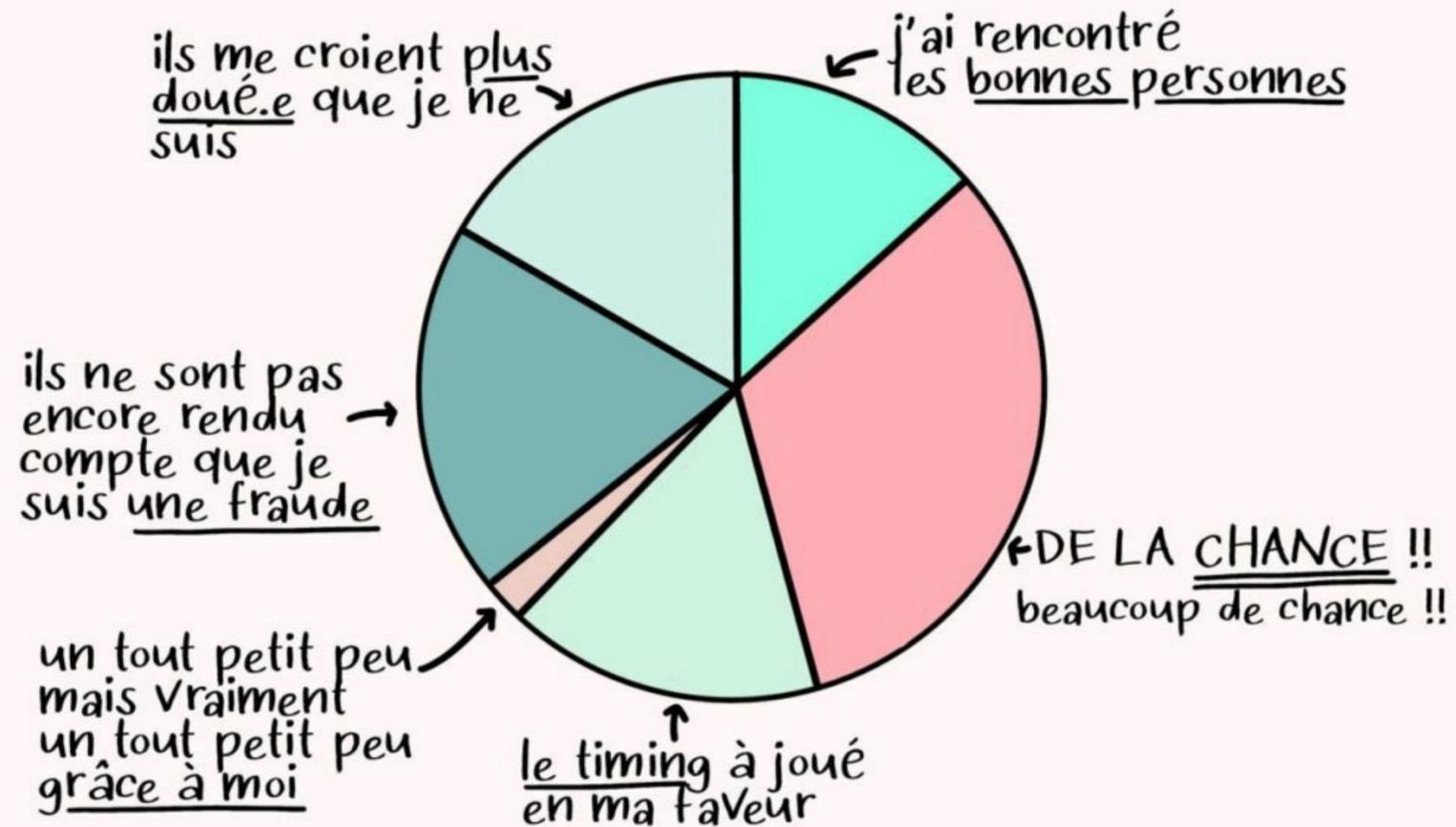
pour développer son entreprise.

Le syndrome de l'imposteur c'est



Syndrome de l'imposteur

Si j'ai réussi, c'est que...



Catherine Testa

Vous êtes plutôt ...

PERFECTIONNISTE

considère qu'une réalisation est un échec si elle y trouve UN seul défaut.

EXPERT.E

a besoin d'absolument tout connaître de son sujet avant de pouvoir se lancer.

**SUPERMAN/
SUPERWOMAN**
doit réussir les missions de toutes ses multiple casquettes sans jamais faillir.

LE OU LA FAUSSE CONFIANTE

étale une confiance débordante pour mieux cacher ce qu'elle considère comme des faiblesses.

INDÉPENDANT.E
ne demande jamais d'aide! Jamais! Une réussite se fait seul ou pas du tout!

SURDOUÉ.E
doit réussir tout de suite ou dès le 1er essai sinon, c'est considéré comme un échec!

DÉVOUÉ.E
se dévoue complètement aux autres quitte à s'oublier, par peur de décevoir.

Et ça va avec, vous prendrez bien un peu de...



DIFFICULTÉS À
ACCEPTER UN
COMPLIMENTS



SURESTIMATION
DES
COMPÉTENCES
DES AUTRES



PEUR DE
L'ÉVALUATION



CULPABILITÉ ET
PEUR DU SUCCÈS

Marie Lecuyer- Sophrologue à Auray

Quelles conséquences?



LA PROCRASTINATION SUIVIE D'UN TRAVAIL EXCESSIF

Pour fuir l'inconfort, voir la peur, le plus longtemps possible, le travail sera volontiers remis à plus tard, jusqu'à se retrouver au pied du mur & devoir travailler de façon excessive.



LA SURPRÉPRATATION SUR LE LONG TERME

Afin de pallier le sentiment d'imposture, vous pouvez avoir tendance à fournir énormément de travail pour vous rassurer, garantir le succès & nourrir le besoin de reconnaissance.

Et surtout



NE PAS OSER PRENDRE VOTRE JUSTE PLACE

Par peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas être assez bien/compétente/formée/expérimentée (...)

Ne pas oser est l'une des façon les plus efficace pour ne pas atteindre vos objectifs!

Une vidéo pour OSER. Frisson garantis!

Alors on
fait quoi?

Concrètement!

Repérer vos pensées



Repérer votre monologue intérieur est la 1ère étape.

Puis progressivement, vous accorder plus de douceur et de bienveillance.

Parce que ce que vous percevez de vous et de votre environnement est parfois (souvent) tronqué par vos habitudes, votre éducation, votre culture... Comme si vous portiez des lunettes déformantes.

Appliquez-vous à revenir à du factuel: ce qui pourrait-être filmé ou pris en photo par exemple. Cela vous permet de voir qu'entre la réalité et votre perception, il y a souvent un (grand) décalage!



Développer son objectivité



Identifier des sensations, émotions, pensées, face à une réussite ou un compliment.

Remplacez vos: " De rien, je n'ai vraiment pas
fait grand chose. Ce n'était pas compliqué!"

par

"Merci!" Promis, ça change beaucoup de
choses!



Accepter l'échec à sa juste place et sa juste fonction

L'échec est un pas de plus vers la réussite! Une étape parmi d'autres.

Dans la vie, je ne perds pas. Soit je gagne, soit j'apprends. N. Mandela

Ne passer pas d'un objectif à un autre sans prendre quelques temps pour savourer votre réussite et vous en nourrir pleinement.

Repérez tout ce que vous êtes capable de mettre en place! Vous nourrirez ainsi votre confiance en soi, et cheminerez plus sereinement vers vos prochains objectifs.

Vous pouvez par exemple prendre quelques instants le soir pour identifier vos réussites de la journée, ou encore les noter dans un carnet.

Valoriser vos réussites et vos capacités





Changer de posture

Le corps est un outil précieux pour se libérer du syndrome de l'imposteur et vous sentir plus légitime.

La posture a un véritable impact sur la confiance en soi.

Les postures d'ouverture, dites "de pouvoir" vous aident à vous faire confiance et à renforcer votre sentiment de légitimité.

Jetez un œil à ce Ted, c'est passionnant!

Sinon vous pouvez aussi faire ça:
Regardez la vidéo!

ça vaut le coup d'essayer!!!

Merci à vous pour votre participation, votre intérêt et votre enthousiasme.

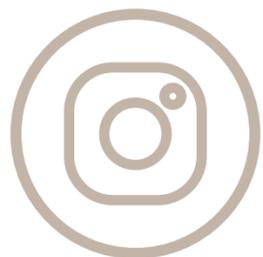
J'ai pris beaucoup de plaisir à animer cet atelier.

Une question, une remarque, n'hésitez pas à m'adresser un petit mot, je me ferai une joie de vous répondre.





On reste en contact?



Retrouvez-moi sur les

réseaux pour



échanger!

À bientôt!