


Legba A.S.P.

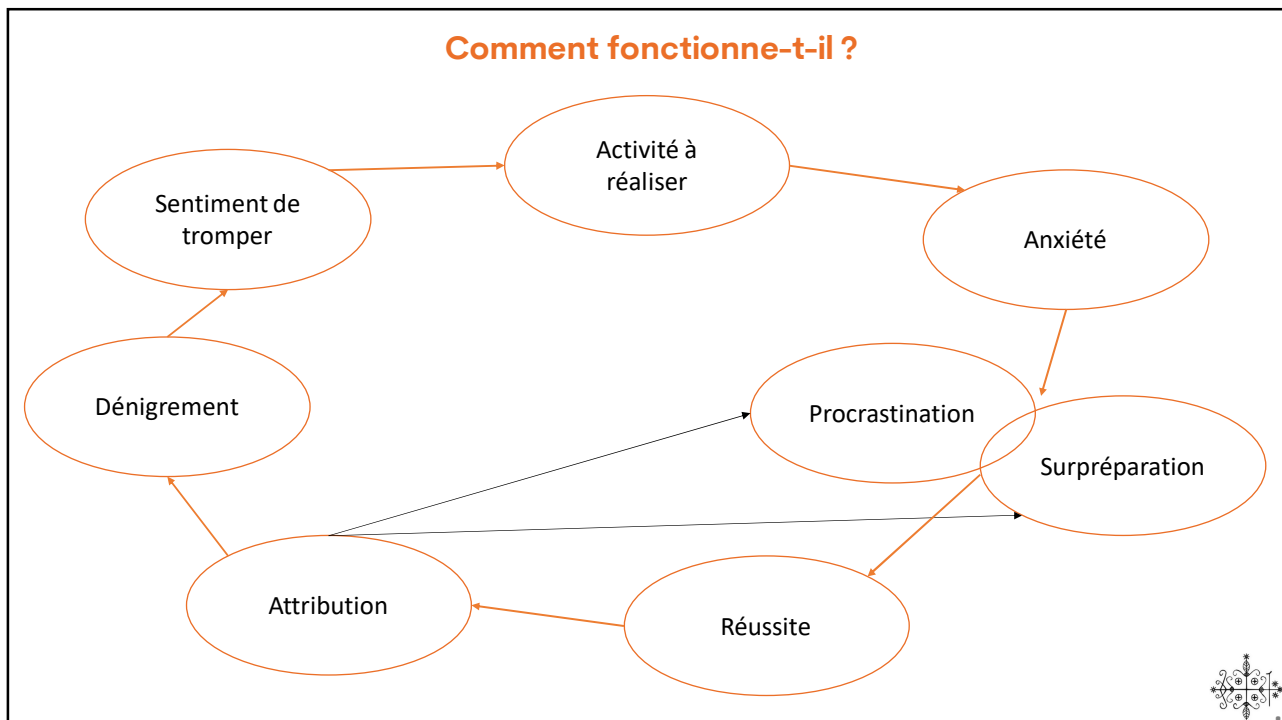
Code  
Version n°

## En finir avec le syndrome de l'imposture ...

### Est-ce possible ?



1



2

### D'où vient-il ?

Il vient de la croyance d'être incapable de faire et surtout incapable de réussir.

Il naît de la sensation de tromper son entourage sur ses capacités et compétences.

Notre sentiment d'imposture a été nourri par notre éducation, nos expériences et la société.

Il est présent en fonction des situations.

Le syndrome de l'imposture est non linéaire, il évolue.

C'est la perception de soi négative qui crée une grande partie de l'imposture.

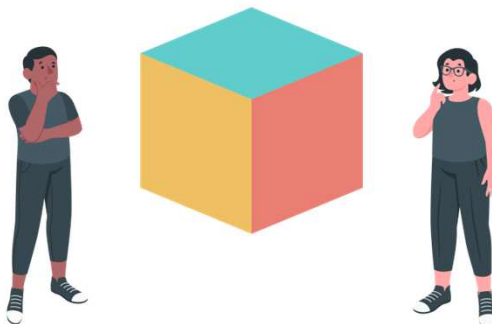


3

### Le cerveau : un faux ami !

**Notre cerveau nous conforte dans notre sensation de ne pas être à la hauteur.**

- Nos croyances,
- Notre perception du monde,
- Nos biais cognitifs,
- Nos besoins d'être accepté par les autres.



4

## 4 étapes pour diminuer son sentiment d'imposture

### 1. Identifier le syndrome d'imposture.

Je m'informe, je lis, j'écoute, je partage avec d'autre, et je suis attentif à mes pensées et réflexes.



5

## 4 étapes pour diminuer son sentiment d'imposture

### 1. Identifier le sentiment d'imposture.

### 2. Comprendre comment il fonctionne chez soi.

Dans quelle(s) situation(s) je me sens touchée par le sentiment d'imposture ? Qu'est ce qui l'amplifie ? Qu'est ce qui vient le diminuer ?



6

### 4 étapes pour diminuer son sentiment d'imposture

1. Identifier le sentiment d'imposture.
2. Comprendre comment il fonctionne chez soi.
3. Accepter que nous sommes touchés par le sentiment d'imposture.

Accepter de tomber le masque, de me voir tel que je suis. Accepter que je me trompe moi-même et que je ne me connaissais pas réellement jusqu'ici.



7

### 4 étapes pour diminuer son sentiment d'imposture

1. Identifier le sentiment d'imposture.
2. Comprendre comment il fonctionne chez soi.
3. Accepter que nous sommes touchés par le sentiment d'imposture.
4. Diminuer la place de l'imposture en soi.

Dissocier la performance et la perfection de la valeur que je me donne et de celle que les autres me donnent.



8

## Et concrètement ?

**Commencez à changer votre vision du monde !**

- **Stop à la comparaison : opter pour l'Inspiration**  
Travailler sur des projets en commun avec les personnes vis à vis desquelles vous vous comparez.
- **Stop au doute exagéré : rationaliser en cherchant les preuves**  
A chaque expérience vécue : dressez la liste des 3 points forts et des 3 pistes de progrès.  
Tenez un journal journalier.
- **Stop à la recherche de la perfection : développer l'indulgence**  
Fixer vous des objectifs à court terme et réalisables.  
Prioriser vos actions.  
Demander des feedbacks à des personnes de confiance.



9

## Conclusion

**Toute la vie, nous serons impactés par le sentiment d'imposture.**

Et cela est positif, puisse qu'il permet de douter et donc de se **remettre en question**.

**Le point de vigilance**, c'est d'apprendre à identifier son **intensité** et sa **durée**, pour éviter de se transformer en problématique et pouvoir immédiatement appliquer des outils de régulation et rationalisation.



10

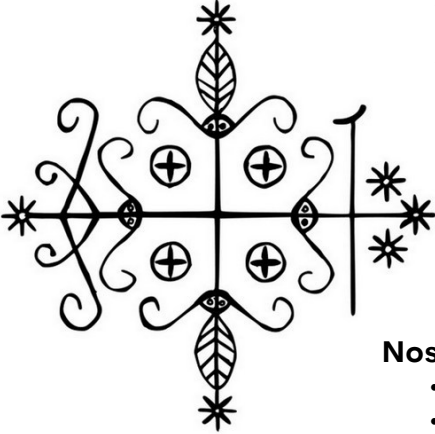
**Legba**

**Nos valeurs**

- **Bienveillance**
- **Émancipation**
- **Authenticité**
- **Utilité**
- **Agilité**

**Nos domaines d'intervention :**

- **Accompagnement** (personnel, professionnel - en individuel, couple ou collectif)
- **Dialogue social**




**Nos principes d'action**

- **Assertivité**
- **Disponibilité**
- **Acceptation**
- **Transparence**
- **Adaptabilité**

**Nos outils**

- **Le coaching**
- **Le conseil**
- **La facilitation**
- **La formation**



11



**Legba**  
Accompagnement Social et Personnel




**Caroline : 06 79 12 53 58**  
[caroline@legba-asp.fr](mailto:caroline@legba-asp.fr)

**Bruno : 06 02 12 47 87**  
[bruno@legba-asp.fr](mailto:bruno@legba-asp.fr)

**Accompagnement :**

- des projets de changement, individuels ou collectifs, à titre personnel ou professionnel.
- des entreprises à taille humaine dans l'amélioration du dialogue social

**Sur le web : [www.legba-asp.fr](http://www.legba-asp.fr) - Facebook : [legbaasp](#) - LinkedIn : [legba-asp](#)**



LegbaASP – SIREN 907504682 – Organisme de formation enregistré sous le numéro 243 704 567 37 (Cet enregistrement de vaut pas agrément de l'état).

12