

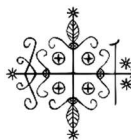
Lorsque vous avez la sensation de vous retrouver dans un intitulé, cochez la case.

	1. Il m'arrive de me décrire comme un imposteur (tricherie, plagiat, fausse intelligence, fraude).
	2. J'ai des difficultés à accepter les félicitations et la reconnaissance.
	3. Il est difficile pour moi de croire que je mérite les retours positifs.
	4. Je tends à être déçu de ma réalisation, pensant que j'aurais pu mieux/plus faire.
	5. Je crains que les autres puissent un jour découvrir mon/mes manques de connaissances ou de compétences.
	6. J'ai peur de l'échec.
	7. J'ai peur de ne pas pouvoir répéter, reproduire une situation réussie.
	8. J'ai le sentiment de ne pas être la même personne en public et en privé.
	9. Je tends à réussir même si je crains l'échec avant même d'essayer.
	10. Je crains de ne pas être capable de répondre aux attentes.
	11. Je me sens moins capable que les autres, ne me sens pas aussi intelligent malgré des signes évidents qui prouvent le contraire.
	12. J'ai tendance à attribuer mon succès à des causes externes.
	13. Je peux croire que des rituels comportementaux sont nécessaires pour assurer une réussite.
	14. Je peux préférer des positions, des postes à bas niveau ou non stimulants de peur d'échouer si je me retrouve à un poste ou une position légitime de mes capacités.
	15. J'ai des difficultés à accepter mon succès, en persistant à croire que je ne suis pas compétent, bien que j'accumule des signes évidents de réussite.



Pour considérer qu'une personne a un syndrome d'imposture, elle doit comptabiliser au moins cinq de ces critères.

D'après les travaux de Kévin Chassangre.



4 étapes pour diminuer son sentiment d'imposture

1. Identifier le sentiment d'imposture.

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

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 ?

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.

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.

Plus 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**
À 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.