

Apprivoise ton syndrome de l'imposteur en 5 étapes

Stéphanie Schwartzbart





Sommaire

01 Introduction

02 Démasque ta petite voix intérieure

03 Prouve-lui qu'elle a tort

04 Change ton dialogue intérieur

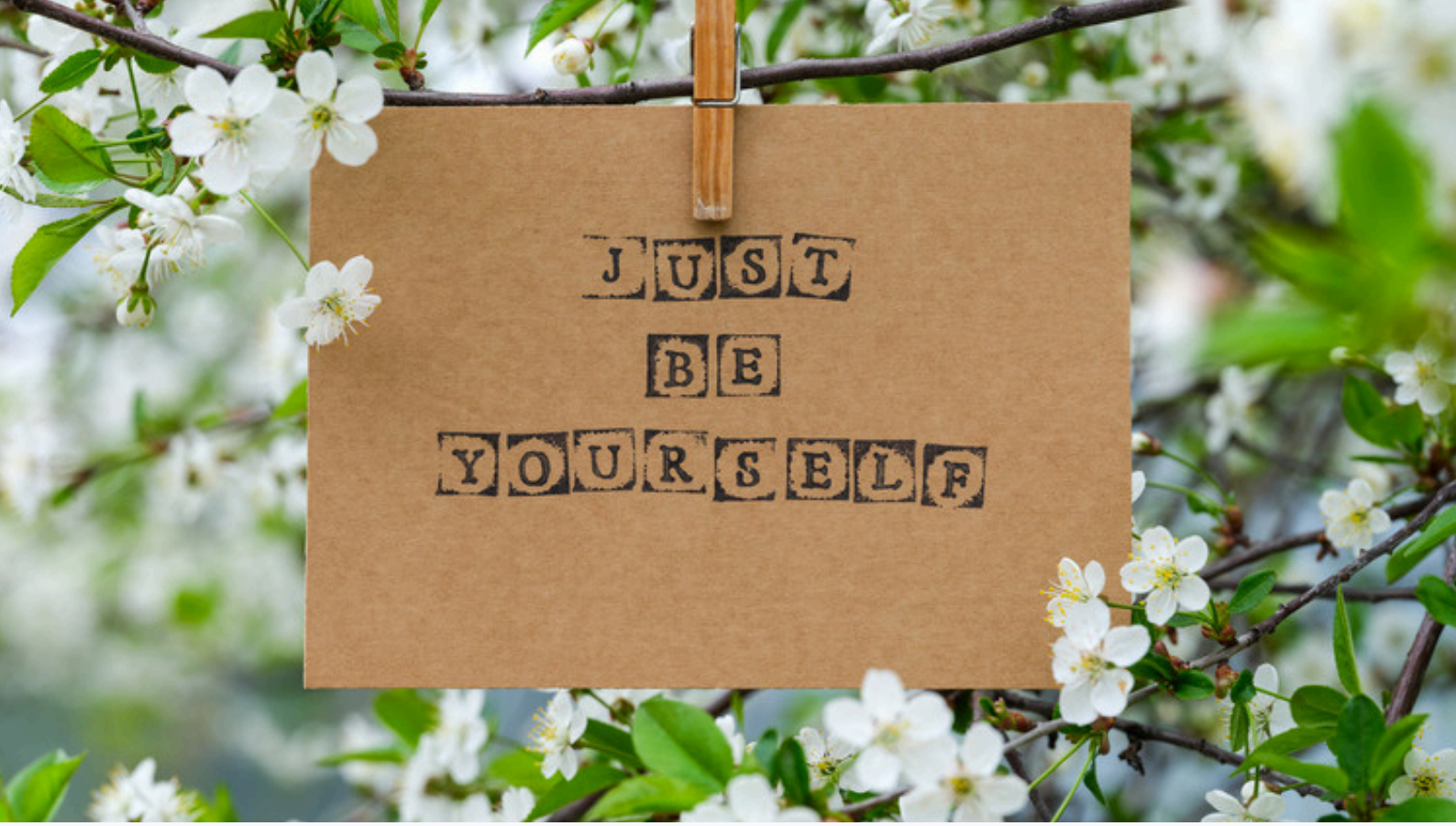
05 Ose prendre ta place

06 Ancre et célèbre tes réussites

07 Conclusion



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés



01 Introduction

Prête à enfin faire taire cette petite voix qui te freine ?

Je te propose un voyage d'introspection et d'action.

Au travers d'exercices concrets, tu vas :
✔️ **Identifier** tes propres déclencheurs du syndrome de l'imposteur.
✔️ **Reprogrammer** ton dialogue intérieur pour qu'il devienne un allié.
✔️ **Passer** à l'action avec confiance, même quand le doute est là.

Tu es prête à reprendre le pouvoir ? ✨
Parce que tu mérites de prendre ta place, sans attendre d'être parfaite.

C'est parti 🚀

©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

02 Étape 1 – Démasque ta petite voix intérieure

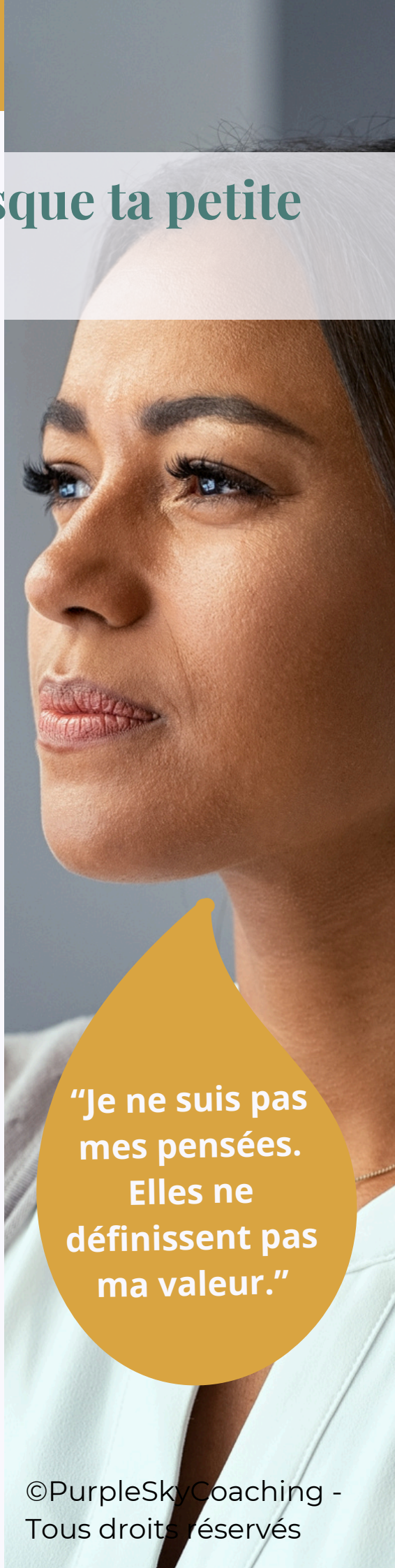
Pourquoi tu doutes (et pourquoi ce n'est pas de ta faute)

Le doute n'est pas un signe d'incompétence. C'est un **mécanisme normal**, inscrit en nous depuis toujours. Il est né de ton éducation, de ton environnement et des messages que tu as reçus (ou que tu continues de recevoir).

As-tu déjà entendu… ?

👉 "Ne te vante pas, ça ne se fait pas."
👉 "Si tu étais vraiment douée, tu n'aurais pas besoin de te poser tant de questions."
👉 "Attention à ne pas te reposer sur tes lauriers."
👉 "La curiosité est un vilain défaut."

Tous ces messages, conscients ou inconscients, **façonnent ton rapport à toi-même** et créent ce filtre qui te fait douter de ta propre valeur.
Bonne nouvelle : ce conditionnement n'est pas une fatalité !



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Pourquoi c’est important ?

Avant de dépasser le syndrome de l’imposteur, tu dois apprendre à le reconnaître.

Il se manifeste sous forme de pensées récurrentes qui sapent ta confiance : “Je ne suis pas assez compétente”, “Je vais être démasquée”, “Les autres sont bien meilleurs que moi”.

Et surtout, il ne sort pas de nulle part. Il est souvent hérité de l’éducation, des croyances familiales ou de l’environnement professionnel (*“Il faut toujours prouver sa valeur”, “Seule la perfection compte”*).

Lets go !



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Comment faire concrètement ?

Pendant une semaine, tu vas noter dans un tableau (proposé en page suivante) :

1. Toutes les pensées auto-sabotantes que tu t'infliges.
2. À quel moment ces pensées apparaissent ? Dans quelles situations ?
3. D'où vient cette croyance ? À qui appartient-elle ? (famille, professeur, amis, sociétale, etc.)
4. Est-ce une vérité universelle ou juste une peur ?



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Comment faire concrètement ?

Voici le tableau

Je te mets un exemple personnel pour te guider

Pensées	Moment / Situation	Origine	Apparte-nance	Vérité ou peur
Je vais échouer, c'est sûr.	Lancer un nouveau projet	Peur du jugement	Mon 1er manager qui ne valorisait jamais mes idées	C'est une peur car j'ai déjà réussi un nouveau projet.

03 Étape 2 - Prouve-lui qu'elle a tort

Le piège du syndrome de l'imposteur.

C'est un cercle vicieux !

Tu réussis quelque chose.

Mais, tu te dis que c'était un coup de chance, que tu ne le mérites pas vraiment.

Souvent, tu minimises tes compétences ou tu as peur qu'on découvre que tu n'es pas à la hauteur.

Au final, tu travailles encore plus pour compenser... et tu finis par t'épuiser ou éviter de nouvelles opportunités.

Résultat ? Tu restes dans l'ombre, alors que tu as tout ce qu'il faut pour briller.



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Pourquoi c'est important ?

Ta petite voix adore te faire croire que tu es une imposture, mais as-tu déjà pris le temps de vérifier si elle dit vrai ?

Souvent, notre syndrome de l'imposteur repose sur des ressentis, pas sur des faits objectifs.
Alors, on va jouer à son propre jeu : rassembler les preuves de ta légitimité.

Comment faire concrètement ?

Prends une feuille et divise-la en deux colonnes :

- **Colonne 1** : Les **pensées** que tu as identifié dans le 1er exercice.

- **Colonne 2** : Les **preuves** du contraire.

Pour chaque doute/pensée, trouve au moins une preuve tangible qui le contredit : un retour positif, un projet réussi, une compétence que tu as développée, une difficulté que tu as surmontée.



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Mes preuves de légitimité

Voici le tableau *(si tu veux travailler directement dessus)*

😟 Pensée limitante	💪 Preuve du contraire

04 Étape 3 - Change ton dialogue intérieur



Apprends à transformer
“Je ne suis pas à la hauteur”
en “J’apprends et je progresse.”

Si tu laisses ta petite voix parler en boucle, tu finiras par la croire.

La clé ? Remplacer ses messages toxiques par des pensées soutenantes et réalistes.

A toi de décider si tu as envie de nourrir les pensées aidantes ou les pensées limitantes à chaque fois qu’elle se présentent.

Tu as ce pouvoir là !

©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Comment faire concrètement ?

Pour chaque pensée limitante notée au 1er exercice, trouve une reformulation positive, soutenante et crédible.

Exemple : “Je ne suis pas légitime” ➡ “J’ai acquis de l’expérience et je continue d’apprendre chaque jour.”

A toi de jouer !



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

05 Étape 4 - Ose prendre ta place

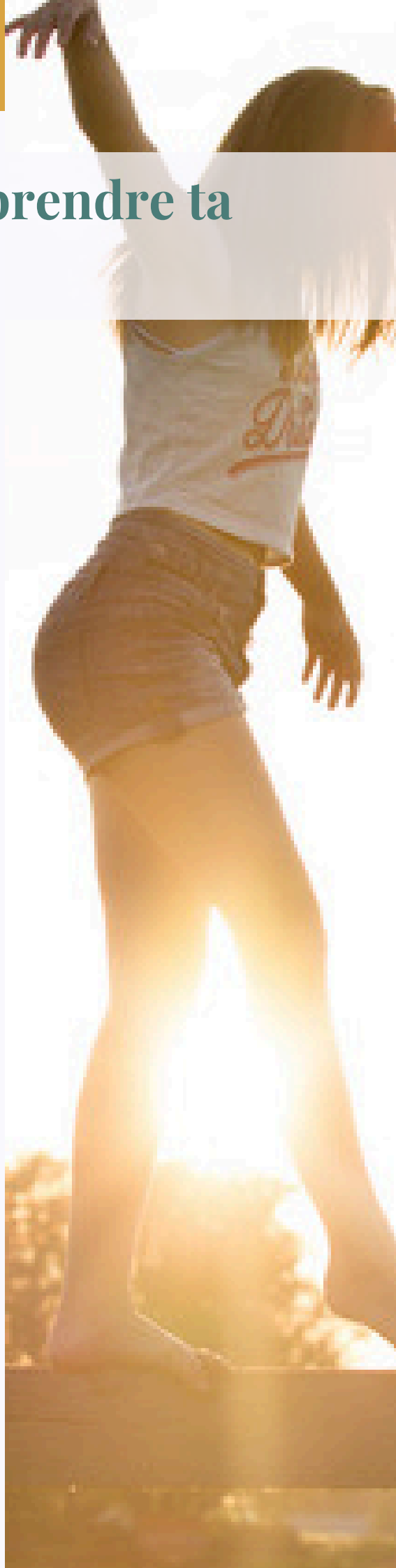
Un petit pas vaut mieux que mille hésitations.

L’action est l’antidote au doute.

Attendre d’être sûre de toi pour avancer est un piège. C’est en osant, même avec la peur, que tu changes réellement la donne.

“Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.”

Sénèque



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Comment faire concrètement ?

Liste 3 actions que tu pourrais entreprendre cette semaine malgré le doute.
Exemples :
- *Prendre la parole en réunion*
- *Proposer une idée sans t'auto-censurer*
- *Publier un post sur un sujet que tu maîtrises*

Et pour chacune de ces actions, identifie :

- **un critère de succès**
  - *Prendre du plaisir*
  - *Faire une rencontre*
  - *M'amuser*
  - *Apprendre, etc.*
- **le 1er pas à faire** pour démarrer cette action
- **la ressource sur laquelle tu pourras t'appuyer** si tu en ressens le besoin
  - *mantra,*
  - *entourage,*
  - *respiration,*
  - *marche,*
  - *musique, etc.*

Lets go !



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

06 Étape 5 - Ancre et célèbre tes réussites

Entraîne ton cerveau à reconnaître ta légitimité.

Si tu ne prends pas le temps de reconnaître tes réussites, ta petite voix gagnera toujours du terrain.

Chaque pas, même petit, mérite d'être célébré.

Cultive la gratitude, même pour les petites choses.

Chaque étape est une célébration.

Ton chemin est unique, il mérite d'être honoré.



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Comment faire concrètement ?

1 Tiens un journal de tes réussites.

📝 **Chaque jour, note au moins une chose dont tu es fière.**
✔️ *Un défi que tu as relevé ✨*
✔️ *Un compliment qui t'a touchée 💬*
✔️ *Un projet que tu as mené à bien 🏆*
✔️ *Une chose, aussi simple soit-elle, qui t'a apporté de la joie 🌸*

📝 **Matérialise ta reconnaissance, tes réussites** pour qu'elles prennent de la place dans ta réalité.

📖 **Crée un carnet dédié à tes victoires**
Écris, dessine, colle des souvenirs, fais de ce journal un objet inspirant !

🎨 **Utilise un bocal à réussites**
Note tes victoires sur des petits papiers et mets-les dans un joli bocal. Relis-les dès que tu doutes.

📸 **Fais un album photo de tes moments de fierté**
Garde des traces visuelles pour ancrer tes succès.

📆 **Chaque fin de semaine, prends le temps de relire tes notes.** Observe tes progrès, célèbre tes petites victoires et ancre-les en toi.



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés

Comment faire concrètement ?

2 Une fois par mois, offre-toi une récompense pour tout ce que tu as accompli.

Offre-toi un moment rien que pour toi, selon ce qui te fait vraiment plaisir :

🌸 *Une sortie entre copines*
🍷 *Un apéro spécial en famille*
💆‍♀️ *Un massage ou un soin bien-être*
🛍️ *Cette robe qui te fait de l'œil depuis trop longtemps*
✂️ *Un rendez-vous chez le coiffeur*
☕ *Une journée détente juste pour toi*

Sois créative et surtout… écoute-toi. Ton corps et ton cœur savent exactement ce dont ils ont besoin pour célébrer tes réussites. ✨

🧡 **Fais de tes victoires une réalité tangible. Tu mérites de les voir, de les ressentir et de les célébrer pleinement.**



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés



©PurpleSkyCoaching - Tous droits réservés



BRAVO !

Tu as maintenant toutes les clés pour ne plus laisser ta petite voix décider à ta place.

Stéphanie

La vraie question est :
Qu'est-ce que tu vas faire maintenant pour oser être toi ?

Et si tu as besoin d'aide...

Je t'accompagne avec un coaching en 3 étapes pour t'aider à t'affirmer sans peur du regard des autres.

- "Apprends à t'affirmer sans culpabilité et à dire non sans peur du regard des autres."
- "Dompte ta petite voix intérieure et arrête de te freiner toute seule."
- "Trouve enfin ta juste place et arrête de jouer un rôle pour plaire aux autres."

stephanie.schwartzbart@outlook.fr