

## Te reconnais-tu dans ces phrases ?

- Avoir l'impression de ne pas être à sa place,
- Avoir peur de ne pas être à la hauteur,
- Enchaîner les formations,
- Se dire que l'on est débutante et pas assez compétente,
- Avoir peur que les autres s'aperçoivent que l'on est nulle voire même charlatan,
- Se sentir déstabilisé à la moindre critique voire même à la possibilité d'être jugé,
- Se comparer aux autres en se disant qu'ils sont plus expérimentés et meilleurs,
- Se dire que nos accomplissements ne sont pas de notre fait.

□ Ce sentiment de peur et de remises en question, c'est sûrement **le syndrome de l'imposteur** venu te murmurer à l'oreille.

□ C'est un frein que je rencontre très souvent chez les Femmes que j'accompagne et qui fait aussi partie de mon chemin.

En effet, je ne me suis pas toujours sentie légitime :

- Je doutais beaucoup de moi et de mes capacités.
- Je ne reconnaissais pas la valeur de ce que j'offrais.
- J'avais des difficultés à prendre ma place car j'avais l'impression qu'elle était déjà prise par des personnes plus talentueuses ou que je ne la méritais pas.

Aujourd'hui :

- Je me sens compétente dans ce que j'offre.
- Je reconnais que mes accompagnements permettent à mes clientes de vivre de grandes avancées.
- Je me sens profondément à ma place et j'ai beaucoup plus de compassion à mon égard.

□ **J'ai vécu cette transformation personnelle en travaillant ma confiance et en continuant de la travailler régulièrement.**

□ En effet, *le syndrome de l'imposteur n'est pas une fatalité.*

Par ailleurs, il est normal qu'il refasse surface parfois : quand on vise de plus grands objectifs, quand on essaie quelque chose de

nouveaux, quand on sort de notre zone de confort, quand la vie amène sur notre chemin de nouveaux challenges, ...

▣ **Aujourd'hui, je voulais te partager 7 clés pour t'aider à dépasser le syndrome de l'imposteur et renforcer ta légitimité :**

▣ *Clé 1 : Tu n'es pas la seule dans ce cas !*

Le manque de légitimité est une problématique très répandue. Tout le monde peut traverser et vivre des fluctuations de confiance, c'est profondément humain. Tu n'es pas seule, tu n'es pas cassée, il n'y a rien qui cloche avec toi !

▣ *Clé 2 : Conserve des traces de tes succès*

Fais régulièrement la liste de tes qualités, de tes points forts, de tes avancées, de tes réussites, de ce que tu as appris...

Pourquoi ? Parce que très souvent, **on croit que l'on n'est pas capable alors que le problème n'est pas une incapacité à réaliser ce que l'on désire mais plutôt une difficulté à évaluer ses propres compétences et succès!**

▣ *Clé 3 : Exploite ta zone de génie*

Connais-tu ta zone de génie ? Ce dans quoi tu excelles naturellement, ce que tu fais facilement et qui te distingue des autres. Utilises-tu tes talents à leur véritable potentiel ?

**Porter son regard sur ses talents et les exploiter pleinement est un activateur de confiance et de légitimité.**

*Exemple : on m'a demandé d'intervenir dans le cadre d'un atelier en ligne sur le thème de la visibilité. Parler des stratégies pour développer sa visibilité n'est pas là où je suis le plus impactante. Par*

contre, "dépassez les obstacles à votre prochain niveau de visibilité"

: ça, c'est ma zone de génie et ça me motive ☐

#### ☐ **Clé 4 : Surveillance ta petite voix intérieure**

**La véritable cause du problème, ce sont les pensées.**

Le syndrome de l'imposteur est lié à la manière dont tu te parles, à la perception que tu as de toi, aux croyances que tu as. Observe de plus en plus ce que tu te dis pour repérer les moments où tu as tendance à dénigrer tes capacités et tes résultats. Apprends à développer un discours bienveillant et des croyances positives à ton propos. Questionne les croyances limitantes qui alimentent ton sentiment d'illégitimité.

#### ☐ **Clé 5 : Favorise ta progression**

Nous sommes tous des personnes en devenir. **Il y a une différence entre se sentir incompétente et reconnaître des opportunités d'amélioration.** C'est possible de mettre du fun dans le processus d'apprentissage. Par ailleurs, as-tu besoin de changer ta perception des échecs ? Les échecs ne sont pas une fatalité mais ils te rapprochent de ton succès...

#### ☐ **Clé 6 : Attention à la comparaison**

La comparaison décentre énormément et crée un syndrome de l'imposteur **car il a besoin de repères pour exister.** Il ne s'agit pas de se taper sur les doigts lorsque l'on se compare mais plutôt de l'observer, d'être consciente des effets, d'être objective et de revenir à soi.

#### ☐ **Clé 7 : Passe à l'action**

Bien sûr, **le passage à l'action et la pratique** renforcent le sentiment de légitimité à condition de se rendre compte de ses avancées, d'en tirer des croyances positives à son propos et de reconnaître ses capacités.

▢ **Si tu devais te poser sur une clé ces prochains jours, ça serait laquelle ?**

Je te souhaite une belle fin de semaine et de belles prises de conscience !

À très bientôt,

Marjorie ♥



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

**Marjorie DS**, Coach et Activatrice de Puissance Féminine



[Se désabonner](#)

