

Syndrome de l'imposteur

Sortir du doute paralysant

Piloter

CONTEXTE

Comment continuer à agir et décider quand on doute légitimement de sa propre légitimité à porter le projet ?

Distinguer le doute sain qui pousse à progresser du doute paralysant qui empêche d'agir : ressentir de l'illégitimité n'est pas être illégitime.

Sortir du syndrome de l'imposteur, c'est apprendre à objectiver ses compétences et ses résultats plutôt que de se fier uniquement au ressenti.

ETAPES

- 1 Repère les moments où tu attribues tes réussites à la chance plutôt qu'à tes compétences.
- 2 Note les faits concrets qui prouvent ta légitimité : compétences, décisions réussies, retours reçus.
- 3 Distingue le ressenti d'illégitimité du fait objectif, avant de renoncer à une décision.
- 4 Partage ouvertement ce doute avec des pairs ou mentors, plutôt que de le cacher.
- 5 Agis malgré le doute : la légitimité se construit dans l'action, pas dans son absence.

CRITERES A MAITRISER

Chaque doute est confronté à des faits, pas seulement ressenti · Le doute est partagé, pas caché · Une décision n'est jamais reportée uniquement à cause du doute

DEUX DISCOURS INTÉRIEURS

PENSÉE IMPOSTEUR	PENSÉE ANCRÉE DANS LES FAITS
« J'ai eu de la chance. »	« J'ai fait les bons choix avec les infos que j'avais. »
« Je vais être démasqué. »	« Je progresse, comme tout le monde. »
« Je ne mérite pas ma place. »	« Ma place se construit par l'action, pas par un droit acquis. »
« Je dois tout savoir avant d'agir. »	« J'apprends aussi en agissant. »