“Je ne suis pas assez experte”

Croyance, Jour 3.



Comprendre ce qui se joue

Cette croyance part souvent d'un besoin de reconnaissance intellectuelle et professionnelle.

Tu veux être prise au sérieux, être crédible, être vue comme quelqu'un de compétent.

Mais au fond, tu doutes : "Et si je n'étais pas à la hauteur ?"

Tu crois qu'il faut en savoir plus pour avoir le droit de t'exprimer.

Tu veux tout comprendre, tout maîtriser, tout valider avant d'avancer.

Résultat : tu t'enfermes dans une spirale de préparation infinie.

C'est une croyance qui se nourrit de deux mécanismes:

- La peur d'être jugée ou remise en question.
- La confusion entre "connaissance" et "légitimité".

Ce que tu oublies souvent, c'est que l'expertise ne se prouve pas, elle se vit.

Tu es légitime dès que tu es dans ton champ de compétence, dans ta posture, dans ton expérience vécue.

Le reste, c'est du perfectionnisme déguisé.

Comment elle se manifeste

Voici quelques formes typiques de cette croyance chez les femmes que j'accompagne :

- Tu repousses une opportunité parce que tu "n'es pas encore prête".
- Tu dis souvent "je ne sais pas si j'ai le niveau".
- Tu relis, tu ajustes, tu reformules… jusqu'à l'épuisement.
- Tu te sens "trop petite" pour prendre la parole ou demander une augmentation.
- Tu accumules les formations sans jamais te sentir experte.
- Tu restes dans l'ombre par peur qu'on découvre tes zones d'ombre.

Cette croyance agit comme un **frein invisible** : tu avances, mais jamais pleinement. Tu es compétente, mais tu doutes toujours. Tu fais, mais tu ne te sens jamais légitime.

D’où elle vient ?

Souvent, cette croyance s’installe très tôt :

- Quand tu as été valorisée uniquement pour tes bonnes notes, pas pour ton regard ou ta réflexion.
- Quand tu as observé des modèles féminins qui devaient “faire leurs preuves” pour être écoutées.
- Ou quand tu as grandi dans un environnement où l’erreur n’était pas permise.

Avec le temps, tu as intégré que “bien faire” ne suffisait pas.

Qu’il fallait être **irréprochable** pour mériter la place.

Et cette exigence t’a coupée d’un point essentiel : la légitimité ne vient pas du savoir, elle vient du vécu.

Des exemples

- **Camille**, cheffe de projet, refuse un poste de direction car elle “ne connaît pas assez les aspects techniques”. Pourtant, elle manage déjà l’équipe depuis un an.
- **Nadia**, coach, passe son temps à suivre des formations pour “se sentir prête”. Elle a les outils, mais ne se sent jamais “assez pointue”.
- **Sophie**, responsable marketing, prépare trois versions d’une présentation avant de la partager, “au cas où”.

Chacune a la compétence. Ce qui manque, c’est la permission intérieure de se dire : “Je suis déjà légitime, même si je n’ai pas tout compris.”

Travail de déconstruction :

1.

Étape 1 : Identifie la voix du doute.

- Note les moments où tu entends dans ta tête :
- “Je ne suis pas encore prête”, “Je ne suis pas légitime”, “D’autres feraient mieux”.

Souvent, cette voix n’est pas la tienne : c’est celle d’un parent, d’un ancien manager, d’une figure d’autorité que tu as intégrée.

Demande-toi : → “Est-ce que cette pensée m’appartient, ou est-ce une exigence héritée ?”

2.

Étape 2 : Redéfinis ce que veut dire être experte.

Écris ta propre définition.

Exemple : “Être experte, c’est savoir expliquer simplement ce que j’ai expérimenté.”

Pas besoin d’être la meilleure. Il s’agit d’être claire, utile, et présente.

3.

Étape 3 : Ose l’imperfection visible.

Choisis une situation où tu attends “d’être prête”.
Et fais-le, même si c’est à 80 %.

Publie un post non relu dix fois.
Propose ton idée sans attendre de validation.
Parle d’un sujet que tu explores encore.

Tu verras : les autres y verront de la justesse, pas du manque.

4.

Étape 4 : Valide ton vécu, pas ton savoir.

Fais la liste des moments où ton intuition t’a permis d’agir juste.

Tu n’avais pas toutes les données, mais ton ressenti t’a guidée.

Ces moments prouvent que ta légitimité ne dépend pas d’une accumulation de connaissances, mais de ta clarté intérieure.

Tu n’as pas besoin d’être experte pour être légitime. Tu deviens légitime à partir du moment où tu oses partager ton expérience réelle, avec authenticité.

Les plus grands experts ne savent pas tout.

Mais ils parlent depuis ce qu’ils ont compris et vécu, pas depuis ce qu’ils craignent de manquer.

Petit exercice

Complète cette phrase à l'écrit :

"Je me sens légitime quand…"

Et note **3 situations concrètes** où tu t'es sentie alignée, compétente, naturelle.
Ce sont tes preuves.

Reviens-y quand ton mental te dira "tu n'es pas prête".

Pour aller plus loin

Si tu veux comprendre **comment cette croyance agit dans ta vie pro**, ta communication ou tes choix de carrière, je t'invite à réserver un appel de **bilan stratégique offert (45 minutes)**.

C'est un échange individuel, pour t'aider à :

- Décoder ce que cette croyance t'empêche de faire concrètement.
- Identifier les leviers à activer pour reprendre ta place.
- Clarifier tes prochains pas sans t'épuiser.

👉 Réserver mon bilan stratégique offert