



**Vous avez les compétences.
Alors qu'est-ce qui
vous retient encore ?**

*Ce que le syndrome de l'imposteur fait vraiment
à votre activité, et comment commencer à s'en libérer.*

Gwenola Soler

Médium guérisseuse

12 ans de pratique · + 8 500 séances

www.gwenola-soler.com

Un mot, avant d'aller plus loin.

Il y a une phrase que j'entends depuis 12 ans, sous des formes différentes, avec des mots différents, mais avec la même douleur en dessous : **je sais que j'ai des résultats et pourtant je ne me sens pas légitime.**

J'ai accompagné des centaines de praticien.ne.s depuis 12 ans et j'ai fait plus de 8 500 séances.

J'ai vu les mêmes schémas revenir, encore et encore, chez des personnes pourtant **talentueuses, sincères**, profondément appelées par leur métier, qui avaient suivi de nombreuses formations, qui obtenaient de **vrais résultats** avec leurs clients, et qui, malgré tout, ne parvenaient pas à se sentir vraiment à leur place.

La plupart avaient cherché la solution là où elle n'était pas : dans une certification de plus, dans un accompagnement business classique, dans une liste de contenus à publier. Ça n'avait pas suffi, parce que le problème n'était pas là.

Ce livret est là pour vous aider à voir ce qui se passe vraiment, à nommer ce mécanisme qui vous retient et à comprendre pourquoi les solutions habituelles n'y changent pas grand-chose.

Gwenola Soler

**"SE CONNAÎTRE POUR MIEUX RAYONNER.
RAYONNER POUR MIEUX SERVIR."**



Vous reconnaissez-vous ?

Le **syndrome de l'imposteur** ne ressemble pas toujours à ce qu'on imagine. On croit qu'il se manifeste par une grande panique, une voix intérieure qui hurle "tu n'es pas à ta place". Mais souvent, il est beaucoup plus discret que ça.

Le post qu'on n'a jamais publié

Vous avez rédigé un témoignage client, une réflexion, un partage sur votre pratique. Vous l'avez relu trois fois, puis vous avez fermé l'onglet parce que quelque chose vous a arrêté.e sans que vous puissiez vraiment dire quoi.

La formation de trop

Vous avez peut-être plusieurs certifications, une expérience solide, des clients qui reviennent et parlent de vous à leur entourage, et pourtant vous vous êtes inscrit.e à une nouvelle formation, non pas par curiosité, mais parce que vous espériez qu'elle vous donnerait enfin le droit de vous sentir légitime.

Vous reconnaissez-vous ?

Le tarif qui rétrécit

Un prospect vous demande vos tarifs, quelque chose se serre, vous annoncez un prix, puis vous **ajoutez** "mais je peux m'adapter". Vous n'aviez pas prévu de le faire. Ça s'est dit tout seul.

Le succès qui dérange

Un client vous confie qu'il sort de votre séance transformé. Vous souriez, vous le remerciez et intérieurement une petite voix murmure : "C'était lui, pas moi. J'ai juste été là."

La comparaison qui épuise

Vous regardez le compte d'un.e confrère qui semble si à l'aise dans sa communication et vous vous demandez ce qu'il ou elle a que vous n'avez pas. L'envie de communiquer sur votre propre pratique disparaît un peu plus.

UNE OUVERTURE

Si vous vous êtes reconnu.e dans une ou plusieurs de ces scènes, ce n'est pas votre métier qui est en cause. Vous vivez quelque chose que la quasi-totalité des praticiens traversent, souvent seul.e, souvent en silence.



Pourquoi il est plus fort dans votre métier ?

Le syndrome de l'imposteur existe dans tous les domaines. Mais chez les thérapeutes et praticiens en soins, il a une intensité particulière, et il y a des raisons à cela qui ne sont pas dans votre tête.

VOTRE TRAVAIL EST INVISIBLE

Un architecte peut montrer un bâtiment, un chirurgien peut citer une opération réussie, mais vous, vous travaillez avec quelque chose que l'on ne voit pas, que l'on ne mesure pas, que les systèmes de validation traditionnels ne savent pas évaluer : une présence, une justesse, une capacité à toucher ce qui est profond chez l'autre. Dans un monde qui demande des preuves, cette impossibilité nourrit le doute.

LA SOCIÉTÉ NE VALIDE PAS ENCORE PLEINEMENT CE QUE VOUS FAITES

Votre famille vous demande peut-être "mais **c'est vraiment un métier ?**".

Certains proches sourient avec bienveillance sans vraiment comprendre.

Et vous exercez dans un espace encore peu reconnu par les systèmes dominants.

Cette non-reconnaissance extérieure s'infiltré, parfois, à l'intérieur.

La plupart des cursus en soins et en thérapies vous apprennent à accompagner, à écouter, à transmettre, mais très peu vous apprennent à communiquer sur votre valeur ou à construire une posture professionnelle claire.

Ce vide laisse le syndrome de l'imposteur s'installer sans résistance.

PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS GRANDI AVEC L'IDÉE QU'UNE VOCATION ÇA NE SE MONNAYE PAS ?

Ce message, qu'il vienne de la culture, de la famille ou de certains courants spirituels, laisse des traces profondes et crée une tension permanente entre votre envie de vivre de votre pratique et la culpabilité de le faire.

Ce qu'il vous coûte vraiment

Le syndrome de l'imposteur ne reste pas dans votre tête.

Il a des conséquences très concrètes sur votre activité, vos revenus et votre relation à votre métier.

IL FREINE VOTRE VISIBILITÉ

Vous ne publiez pas aussi régulièrement que vous pourriez, vous adoucissez vos messages, vous vous montrez moins que ce que vous avez à offrir... et les personnes qui ont besoin de vous **ne vous trouvent pas**.

IL COMPRIME VOS REVENUS

Vous **baissez vos tarifs**, vous offrez plus que prévu, vous n'osez pas augmenter.

Et chaque mois, cette compression a un coût financier qui s'accumule sur une année, sur une carrière.

IL VOUS ÉPUISE

Douter en permanence demande une énergie énorme : **se censurer**, se retenir, se justifier intérieurement fatigue, et cette fatigue s'ajoute à celle du soin lui-même.

IL VOUS PRIVE DE VOTRE SINGULARITÉ

En cherchant à vous effacer, à vous conformer, à ne pas trop vous montrer, **vous diluez ce qui vous rend unique**, et c'est précisément cette singularité que vos futurs clients cherchent.

UNE OUVERTURE

Comprendre d'où vient le syndrome de l'imposteur, c'est déjà commencer à le désarmer. Il ne naît pas d'une incompétence réelle. Il naît d'un écart perçu, souvent faux, entre qui vous croyez être et qui vous pensez devoir être pour mériter votre place.

Un premier pas

Prenez un instant avant de continuer. Pensez à votre dernière semaine et demandez-vous s'il y a eu un moment où vous vous êtes arrêté.e : un post que vous n'avez finalement pas publié, un tarif que vous avez baissé sans qu'on vous le demande, une formation envisagée alors que vous n'en aviez pas vraiment besoin.

LA QUESTION À VOUS POSER

Si oui, posez-vous cette seule question et répondez-y honnêtement : **qu'est-ce que j'aurais fait différemment si je m'étais senti.e pleinement légitime ?**

Ce que vous voyez en répondant, c'est l'espace exact que le syndrome de l'imposteur occupe aujourd'hui dans votre activité. Ce n'est pas quelque chose de vague et d'indéfinissable, c'est quelque chose de très concret que vous pouvez mesurer en temps perdu, en énergie dépensée à douter, en revenus comprimés sans raison réelle.

CE QUE ÇA RÉVÈLE

Cet espace se travaille, mais rarement seul.e, et rarement avec les outils habituels. Ce que j'observe depuis 12 ans, c'est que le syndrome de l'imposteur ne vit presque jamais seul. Il amène avec lui la difficulté à annoncer ses tarifs et à les tenir, la peur du regard des autres qui empêche de communiquer avec clarté, l'épuisement d'une pratique qui prend tout sans que vous sachiez vous protéger.

Ce qui se passe quand on travaille vraiment ce blocage

Voici ce que deux participants du Groupe 1 partagent, alors que nous n'en sommes qu'à la moitié du programme.

PASCAL, HYPNOTHÉRAPEUTE

Pascal avait suivi de nombreuses formations avant de rejoindre Rayonner sa Pratique et avait essayé des accompagnements d'entrepreneur classiques sans que rien ne débloque vraiment quelque chose en profondeur.

"Je percevais bien que la solution ne se trouverait pas dans une nouvelle formation, ni un nouvel accompagnement habituel d'entrepreneur. Après un éclaircissement utile sur mon 'pourquoi' être thérapeute, j'ai enfin touché le fond du problème me concernant : la légitimité ou le syndrome de l'imposteur. J'ai mieux compris ses origines et ses manifestations, et à quel point sa présence était un obstacle pour avancer. Je suis en train de changer fondamentalement de regard sur ma légitimité et, par conséquent, de vision sur mon avenir de thérapeute. Et nous n'en sommes qu'à la 5e session !"

PASCALE, PRATICIENNE EN SOINS ÉNERGÉTIQUES

Pascale ne savait pas comment communiquer sur les réseaux et commençait à douter de pouvoir vivre de sa pratique. Aujourd'hui elle a repensé son offre de soins, lancé une nouvelle activité, obtenu des avis positifs sur sa page Google, et avance chaque semaine en ancrant son activité dans la réalité.

"J'ai retrouvé ma légitimité. J'ai repris confiance dans l'avenir."

Pascal et Pascale n'ont pas trouvé ça dans une formation de plus.

Ce qui rend cet accompagnement différent, c'est que je ne suis pas venue au coaching depuis l'extérieur du monde du soin : je suis médium guérisseuse depuis 12 ans, je connais ce terrain de l'intérieur, et c'est depuis cet endroit que j'accompagne.



Vous avez reconnu quelque chose ?

Rayonner sa Pratique existe sous deux formes :

→ **Le programme en groupe** accueille 4 *participants maximum*, parce que ce travail ne peut pas se faire dans l'anonymat d'un collectif plus important. Le Groupe 2 démarre le 5 octobre pour 4 mois. Je sélectionne les profils pour que le groupe soit cohérent, et les places sont rares par choix, pas par contrainte.

→ Je propose aussi **un accompagnement individuel** sur 3 mois, pour ceux qui veulent aller plus vite et travailler dans un cadre entièrement personnalisé. Contrairement au groupe, vous pouvez commencer dès maintenant, sans attendre une date d'ouverture.

Si vous vous êtes reconnu.e dans ces pages, la prochaine étape est simple.

Réserver mon audit offert de 20 minutes

Gwenola Soler · Médium guérisseuse · 12 ans de pratique · + 8 500 séances

www.gwenola-soler.com