

# SUIS-JE TOUCHÉE PAR LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?

## TEST



POUR  
ENTREPRENEUSES  
ATYPIQUES ET  
SENSIBLES

# POURQUOI CE TEST ?

Entrepreneuse sensible en reconversion, tu as déjà fait des formations à gogo pour être à la hauteur, tu as écouté tous les bons conseils, mais tu ne te sens toujours pas légitime pour prendre la parole ou facturer correctement tes clients. De plus, les autres sont tellement plus forts !

**Résultat ? Tu te décourages et tu doutes de toi. Tu te dis que**

- tout est déjà dit, tu n'as rien d'intéressant ou de nouveau à apporter
- tu n'es pas exceptionnelle, tu ne vois pas en quoi tu peux être différente
- tu ne pourras jamais faire aussi bien que les autres...

Tu t'autosabotes en permanence, tu te mets la pression puis tu procrastines. Tu n'oses pas à saisir les opportunités.

Tu as peut-être contracté le **syndrome de l'imposteur**, ce mécanisme psychologique qui te pousse à mettre en place **des stratégies qui t'épuisent...**

**Grâce à ce test**, tu vas pouvoir comprendre l'étendue des dégâts pour ensuite **commencer à apprivoiser ce syndrome.**

*Il vaut mieux savoir à qui tu as affaire, n'est-ce pas ? Bonne découverte.*

*Vesselina*

Qui suis-je ?



RÉPONDS À CES QUESTIONS LE PLUS SPONTANÉMENT POSSIBLE, SANS TROP RÉFLÉCHIR, EN ENTOURANT LA CASE QUI CORRESPOND À TA RÉPONSE :

	Pas du tout vrai	Rarement	Parfois	Souvent	Tout à fait vrai
1. J'ai souvent réussi à réaliser un test ou une tâche alors que j'avais peur de ne pas y arriver avant de m'y mettre.	1	2	3	4	5
2. Je peux donner l'impression d'être plus compétente que je ne le suis en réalité.	1	2	3	4	5
3. J'évite les évaluations autant que possible et je suis terrifiée par les personnes qui m'évaluent.	1	2	3	4	5
4. Quand des gens me félicitent pour mes accomplissements, j'ai peur de ne pas être capable de répondre à leurs attentes plus tard.	1	2	3	4	5
5. Je pense parfois que j'ai obtenu ma position ou mon succès actuels parce que je me trouvais au bon endroit au bon moment ou que je connaissais les bonnes personnes.	1	2	3	4	5
6. J'ai peur que les gens qui comptent pour moi découvrent un jour que je ne suis pas aussi douée qu'ils le pensent.	1	2	3	4	5



	Pas du tout vrai	Rarement	Parfois	Souvent	Tout à fait vrai
7. J'ai tendance à me souvenir des fois où je n'ai pas fait de mon mieux plutôt que des fois où je l'ai fait.	1	2	3	4	5
8. C'est rare que je réussisse un projet ou une tâche aussi bien que je le souhaite.	1	2	3	4	5
9. Parfois, j'ai l'impression, voire la certitude, que mes succès personnels ou professionnels résultent d'une sorte d'erreur.	1	2	3	4	5
10. C'est difficile pour moi d'accepter les compliments ou félicitations sur mon intelligence ou les choses que j'aurais accomplies.	1	2	3	4	5
11. Parfois, je pense que mon succès, je le dois à la chance.	1	2	3	4	5
12. Je suis parfois déçue de mes réalisations actuelles et je pense que j'aurais dû accomplir beaucoup plus.	1	2	3	4	5
13. Parfois, j'ai peur que les autres découvrent toutes les connaissances ou les compétences qui me manquent.	1	2	3	4	5
14. J'ai souvent peur d'échouer face à une nouvelle demande alors qu'en général, je réussis bien ce que j'entreprends.	1	2	3	4	5

	Pas du tout vrai	Rarement	Parfois	Souvent	Tout à fait vrai
15. Quand j'ai réussi quelque chose et que je suis reconnue pour cette réalisation, je doute d'être capable de répéter ce succès.	1	2	3	4	5
16. Si je reçois beaucoup de félicitations et de reconnaissance pour quelque chose que j'ai réalisé, j'ai tendance à dévaloriser l'importance de ce que j'ai accompli.	1	2	3	4	5
17. Je compare souvent mes capacités à celles de mon entourage et je pense qu'ils pourraient être plus intelligents que moi.	1	2	3	4	5
18. Je m'inquiète souvent de ne pas réussir un projet ou un examen alors que mon entourage est confiant que je vais y arriver.	1	2	3	4	5
19. Si je suis sur le point de recevoir une promotion ou une forme de reconnaissance, j'hésite à le dire aux autres avant que ce ne soit un fait accompli.	1	2	3	4	5
20. Je me sens mal et découragée si je ne suis pas «la meilleure» ou au moins très bonne dans les situations qui prévoient un résultat.	1	2	3	4	5

# RÉSULTATS

ADDITIONNE LES POINTS OBTENUS POUR CHAQUE RÉPONSE.

TOTAL :

**Le total est de 40 ou moins :**

*Félicitations, tu n'as que peu de symptômes de l'Imposteur. Si tu t'autosabotes, cherche une explication ailleurs.*

**Le total est entre 41 et 60 :**

*Tu as une expérience modérée du phénomène de l'imposteur. Identifie les phrases où le 5 est ta réponse.*

**Le total est entre 61 et 80 :**

*Tu as régulièrement l'impression d'être un imposteur. Il est temps que tu t'en occupes avant qu'il ne flingue ton estime de soi (et ton activité).*

**Le total est supérieur à 80 :**

*Tu présentes souvent d'intenses expériences du syndrome de l'Imposteur. Il y a urgence ! Cette sensation d'être illégitime impacte lourdement ta vie.*

*Et maintenant ? Car faire un test, ça ne suffit pas pour te débarrasser de ton syndrome de l'imposteur. Quelle est la stratégie pour le déjouer ?*



Source du test :

*The Impostor Phenomenon : When Success Makes You Feel Like A Fake, p.20-22, P.R. Clance, 185 Toronto, Bantam Books. Coyright 1985 Pauline Rose Clance, PhD, ABPP.*

Document disponible en ligne sur le site de l'auteur :

<https://www.paulineroseclance.com/pdf/IPTestandscoring.pdf>

Traduction libre : Vesselina Malhomme Ose zébrer

## ET MAINTENANT ?

Grâce à ce test, tu peux déjà identifier les croyances qui sont à transformer.

Sache aussi que j'ai créé un programme pour les entrepreneuses sensibles qui te permet de muscler ton estime de soi en activant ta marque personnelle, en étant accompagnée à chaque étape.

Tu veux apprendre à accepter ton unicité et ta valeur, et oser te montrer telle que tu es ?

Tu veux passer à l'action sans trop cogiter ?

Tu veux kiffer ce que tu fais sans te soucier du regard des autres ?

Tu veux mettre en place une organisation à ton image ?

Tu veux choisir ta stratégie commerciale en accord avec ta vision et communiquer avec ton cœur ?

Tu veux faire confiance à ton intuition pour entreprendre ?

***Ce programme personnalisé est pour toi***



<https://osezebrer.fr/pour-entrepreneuses-zebres-haut-potentiel-emotionnel/>

# OSE ZÉBRER : POUR QUI ?

Ce programme est pour toi si :

- Tu as une foule de **talents** et de **compétences**, tu es **passionnée** par tout ce que tu fais.
- Tu as mille idées à la minute. Mais ton **critique intérieur** est très fort, et ton **perfectionnisme** est puissant. Tu ne passes donc pas à l'action.
- Tu n'arrives pas à **finir tes projets**, à mener les actions jusqu'au résultat car tu t'ennuies.
- Malgré le nombre de livres lus et de formations finalisées, tu ne te sens pas **légitime** dans ton activité d'entrepreneuse.
- Tu as essayé plusieurs modèles d'organisation, tu as l'impression d'appliquer tous les conseils mais tu ne te sens toujours pas dans ton assiette.
- Tu appliques les bonnes formules de communication car tu as **peur d'être toi-même**.
- Tu es paralysée par le **regard des autres**. Tu te compares sans cesse pour trouver plein de défauts à tes idées et à ta façon de faire et d'être.
- Tu n'as **pas défini ta stratégie**. Ou plutôt, ta stratégie change tous les jours en fonction de tes idées nouvelles, et tu oublies de mesurer les résultats des actions entreprises. La régularité n'est pas ton fort.
- Tu as des **difficultés à gérer ton énergie**, parfois débordante et souvent inexistante...

Ça te parle ?  
Arrête de mûrir, commence à agir !  
Et appelle-moi.

JE RÉSERVE UN  
APPEL



*A très vite, Vesselina*



Wow ! Tu es arrivée jusqu'ici, bravo !

Je vais donc te partager mon secret. Et c'est Darren Hardy qui me l'a transmis dans son livre "Effet cumulé"...

Quelles que soient mes aspirations, je trouve que le meilleur moyen d'obtenir ce que je veux est de donner.

Alors, c'est en partageant ce test avec une autre entrepreneuse, en l'aidant avec son syndrome de l'imposteur à elle que tu pourras apprivoiser le tien plus vite. On grandit en inspirant !

Merci d'avoir pris le temps de me lire. 

***Brillez et si vous dérangez les autres, donnez-leur des lunettes de soleil !***

***Lisa Nichols***



ADIEU,  
SYNDROME DE  
L'IMPOSTEUR !



#OSE ZÉBRER

OSEZEBRER.FR

