



Quel est mon niveau de
LÉGITIMITÉ?
Faites le test!



FLORENCE HÜGI
COACH NARRATIVE ET FORMATRICE D'ADULTES BFFA
WWW.FILIGRANES.CH

Bienvenue!



**Bienvenue dans ce test de personnalité
inspiré de celui de Pauline Rose
Clance sur le sentiment d'imposture.**

Répondez aux questions le plus spontanément possible afin de déterminer votre fonctionnement en lien avec la grande histoire de la légitimité.

Vous saurez ainsi comment vous y prendre pour vous sentir plus exactement à votre place et trouver les clés pour augmenter votre sentiment de légitimité.

Bien du plaisir!



BONJOUR À VOUS TOUSTES!

Je suis Florence Hügi, je suis coach narrative et formatrice d'adultes.

J'ai fondé Filigranes, ma société, il y a presque 11 ans.

**J'y accompagne des femmes (surtout) mais aussi des hommes aux prises avec
les tourments de notre époque.**

Mon parcours est pétri de sentiment d'illégitimité. Et je ne compte plus
les auto-sabotages que j'ai pu mettre en place au fil des années.

Suis-je "guérie"? Ou ai-je compris combien les injonctions de la société
pèsent si lourds que rien ne vaut le fait de partager nos doutes et nos
fragilités pour en faire des forces? Je crois fermement que, ici comme
ailleurs, "l'union fait la force" et que c'est en nous lançant des défis à
notre mesure, pas après pas, que le sentiment d'être à "notre place"
arrive... même si ce n'est jamais gagné. Vous le savez bien :)

Florence

Où en êtes-vous avec votre sentiment de légitimité?

Répondez aux questions suivantes en toute honnêteté. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

1. QUAND ON VOUS CONFIE UNE TÂCHE IMPORTANTE, VOUS SENTEZ-VOUS CAPABLE DE LA MENER À BIEN ?

- A) TOUJOURS ! J'AIME LES DÉFIS.
- B) SOUVENT, MAIS CELA DÉPEND DE LA COMPLEXITÉ DE LA TÂCHE.
- C) PARFOIS, J'AI DES DOUTES ET J'AI BESOIN D'ÊTRE RASSURÉE.

2. FACE À UN OBSTACLE, VOTRE PREMIER RÉFLEXE EST DE...

- A) ANALYSER LA SITUATION ET TROUVER UNE SOLUTION.
- B) VOUS DEMANDER SI VOUS ÊTES LA BONNE PERSONNE POUR LE SURMONTER.
- C) VOUS DÉCOURAGER ET ENVISAGER D'ABANDONNER.

3. QU'EST-CE QUI VOUS DONNE LE SENTIMENT D'ÊTRE COMPÉTENTE ?

- A) VOS CONNAISSANCES ET VOTRE EXPÉRIENCE SOLIDES.
- B) LA RECONNAISSANCE DE VOS PAIRS ET SUPÉRIEURS.
- C) VOTRE INTUITION ET VOTRE CAPACITÉ D'APPRENDRE VITE.

4. VOUS FAITES UNE ERREUR. VOTRE RÉACTION ?

- A) VOUS L'ANALYSEZ, EN TIREZ DES LEÇONS ET PASSEZ À AUTRE CHOSE.
- B) VOUS CULPABILISEZ ET REMETTEZ EN QUESTION VOS CAPACITÉS.
- C) VOUS ESSAYEZ DE LA CACHER ET ÉVITEZ D'EN PARLER.

5. SELON VOUS, QUELLES SONT LES QUALITÉS LES PLUS IMPORTANTES POUR SE SENTIR "LÉGITIME?"

- A) LA COMPÉTENCE ET L'EXPÉRIENCE.
- B) L'INSPIRATION ET LA CAPACITÉ À MOTIVER.
- C) L'HUMILITÉ ET LA CAPACITÉ D'ÉCOUTER.

6. AIMEZ-VOUS PRENDRE DES DÉCISIONS ?

- A) OUI, J'AIME ÊTRE AUX COMMANDES.
- B) OUI, MAIS JE CONSULTE PARFOIS LES AUTRES.
- C) JE PRÉFÈRE QU'ON ME DISE QUOI FAIRE.

7. ON VOUS PROPOSE UNE PROMOTION. VOTRE PREMIÈRE PENSÉE ?

- A) SUPER ! C'EST UNE RECONNAISSANCE DE MES COMPÉTENCES.
- B) SUIS-JE VRAIMENT CAPABLE D'ASSUMER CE NOUVEAU RÔLE ?
- C) J'HÉSITE, AI-JE LE TEMPS ET L'ÉNERGIE NÉCESSAIRES ?

8. VOUS AIMEZ MIEUX TRAVAILLER...

- A) EN AUTONOMIE ET À VOTRE RYTHME.
- B) EN ÉQUIPE, EN COLLABORATION AVEC LES AUTRES.
- C) EN SUIVANT LES INSTRUCTIONS ET DIRECTIVES DONNÉES.

9. ON VOUS CRITIQUE INJUSTEMENT. VOUS...

- A) RESTEZ CONFIANT(E) ET DÉFENDEZ VOTRE POINT DE VUE.
- B) ÊTES BLESSÉ(E) ET REMETTEZ EN QUESTION VOTRE VALEUR.
- C) ESSAYEZ DE COMPRENDRE LA CRITIQUE ET D'EN TIRER QUELQUE CHOSE.

10. POUR VOUS, L'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL PASSE PAR...

- A) LA RÉUSSITE DE VOS PROJETS ET LA RECONNAISSANCE DE VOS EFFORTS.
- B) L'APPRENTISSAGE ET LE DÉVELOPPEMENT CONTINU DE VOS COMPÉTENCES.
- C) LA CONTRIBUTION POSITIVE QUE VOUS APPORTEZ AUX AUTRES.

BRAVO, VOUS ÊTES ARRIVÉE AU BOUT: TOURNEZ LA PAGE POUR COMPTABILISER VOS POINTS

ÉVALUATION DÉTAILLÉE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

(JE SAIS QUE VOUS ADOREZ ÇA, LES ÉVALUATIONS, NON?)

COMPTEZ LE NOMBRE DE VOS RÉPONSES

A :

B :

C :

MAJORITÉ DE (A): VOUS CROYEZ EN VOUS

VOUS VOUS SENTEZ CONFIANTE LA PLUPART DU TEMPS. VOUS VOUS SAVEZ TOUT-À-FAIT LÉGITIME DANS VOS ACTIVITÉS. VOUS PRENEZ VOLONTIERS DES INITIATIVES ET VOUS N'ÊTES PAS LA DERNIÈRE À RELEVER DES DÉFIS. ON DIT PARFOIS (SOUVENT?) DE VOUS QUE VOUS ÊTES UNE LEADER NATURELLE, QUE SAVEZ DONNER CONFIANCE AUX AUTRES. QUAND VOUS PRENEZ DES DÉCISIONS, VOUS LES ASSUMEZ SANS DIFFICULTÉ: VOUS CONNAISSEZ VOS COMPÉTENCES, VOUS ÊTES EN ACCORD AVEC VOTRE VALEUR ET VOS VALEURS.

VOTRE ZONE DE PROGRESSION

CONTINUEZ À CULTIVER VOTRE CONFIANCE EN VOUS ET À DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES. N'AYEZ PAS PEUR DE SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT ET DE SAISIR DE NOUVELLES OPPORTUNITÉS. INSPIREZ ET ENCOURAGEZ LES AUTRES À CROIRE EN EUX-MÊMES.

LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ PEUVENT VOUS PERMETTRE DE CONSOLIDER VOS ACQUIS ET DE RÉFLÉCHIR AUX DISCOURS DE LA SOCIÉTÉ SUR LE SENTIMENT D'IMPOSTURE. NE SERAIT-CE PAS LE MOMENT DE COLLECTER DES ARGUMENTS POUR LES DÉCONSTRUIRE? LE JOUR 4, NOTAMMENT, EST FAIT POUR VOUS.

MAJORITÉ DE (B): VOUS FLÉCHISSEZ PARFOIS

VOUS AVEZ PARFOIS DES DOUTES SUR VOTRE LÉGITIMITÉ, MAIS VOUS AVEZ TROUVÉ AU FIL DU TEMPS UNE FOULE DE TRUCS ET ASTUCES, PARFOIS INCONSCIENTS, POUR NE PAS VOUS LAISSER DÉMONTER. VOUS SAVEZ DONC SURMONTER VOS DOUTES ET CONTINUEZ À AGIR MALGRÉ EUX. ON DIT DE VOUS QUE VOUS ÊTES UNE PERSONNE PLUTÔT HUMBLE ET TRÈS À L'ÉCOUTE DES AUTRES. VOUS AVEZ LE POTENTIEL D'ÊTRE UNE LEADER ACCOMPLIE MÊME SI PARFOIS, VOUS BUTEZ ENCORE SUR UN MANQUE DE CONFIANCE. CECI DIT, VOUS CONNAISSEZ VOS FORCES ET VOS FRAGILITÉS ET VOUS SAVEZ LES RECONNAÎTRE QUAND ELLES APPARAISSENT DANS VOTRE VIE. VOUS ÊTES UNE PERSONNE TRÈS OUVERTE À L'APPRENTISSAGE ET VOUS NE DÉDAIGNEZ PAS EN APPRENDRE AUSSI D'AVANTAGE SUR VOS FONCTIONNEMENT ET CELUI DES AUTRES.

VOTRE ZONE DE PROGRESSION

C'EST EN VOUS FIXANT DES OBJECTIFS RÉALISTES QUE VOUS POURREZ CÉLÉBRER VOS RÉUSSITES: N'OUBLIEZ PAS DE LE FAIRE, C'EST TRÈS IMPORTANT DE SALUER NOS ÉVOLUTIONS! IL EST IMPORTANT QUE VOUS CONTINUIEZ À TRAVAILLER SUR VOTRE ESTIME DE VOUS-MÊME (UN EFFORT DE TOUTE UNE VIE) ET QUE VOUS PUISSIEZ AFFIRMER ENCORE D'AVANTAGE VOS COMPÉTENCES. EN VOUS ENTOURANT DE PERSONNES QUI VOUS SOUTIENNENT, VOUS TROUVerez DE PRÉCIEUX RELAIS, SURTOUT SI VOUS ÊTES CAPABLES DE DEMANDER DE L'AIDE. PAS UNE MINCE AFFAIRE, ÇA, POUR VOUS.

LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ VOUS APPORTERONT DE QUOI VOUS CHALLENGER ET DE RELEVER DES DÉFIS QUI VOUS PERMETTRONT D'ALLER ENCORE PLUS LOIN SUR VOTRE CHEMIN ET DE VOUS PERMETTRE D'ALIMENTER VOTRE "GUIDE DE SURVIE" ET VOUS DONNER UNE FOULE D'APPORTS POUR VOUS SOUTENIR AU FIL DU TEMPS.

MAJORITÉ DE (C): EN PRENANT CONFIANCE, ON NE VOUS ARRÊTERA PLUS

DANS PLUSIEURS DOMAINES DE VOTRE VIE, VOUS AVEZ TENDANCE À REMETTRE EN QUESTION VOTRE LÉGITIMITÉ ET À MANQUER DE CONFIANCE EN VOUS. IL NE VOUS EST PAS FACILE DE PRENDRE DES DÉCISIONS: VOUS PRÉFÉREZ SUIVRE CELLES DES AUTRES MÊME SI VOUS AIMERIEZ BIEN VOUS IMPOSER UN PEU PLUS. CE QUI VOUS INQUIÈTE, C'EST SURTOUT LES ÉVENTUELS ÉCHECS: QUE PENSERONT LES AUTRES DE VOUS? LA RÉUSSITE ET LA VISIBILITÉ, VOUS N'OSEZ MÊME PAS Y PENSER... MÊME SI QUAND MÊME, CELA FLOTTE QUELQUE PART DANS VOTRE ESPRIT. EN TRAVAILLANT SUR VOTRE ESTIME DE VOUS-MÊME ET SUR LA PRISE DE CONSCIENCE DE VOS COMPÉTENCES, VOUS GAGNERIEZ À TOUS LES NIVEAUX ET ALLÉGERIEZ VOTRE VIE. NON?

VOTRE ZONE DE PROGRESSION

IL SERAIT BON QUE VOUS PUISSIEZ TRAVAILLER SUR VOS CROYANCES LIMITANTES AFIN DE LES REMPLACER PAR DES CROYANCES AIDANTES. AINSI, VOUS IDENTIFIERIEZ MIEUX VOS COMPÉTENCES, VOUS PRENDRIEZ CONFIANCE EN VOS CONNAISSANCES ET VOUS POURRIEZ VOUS ÉPANOUIR DAVANTAGE DANS VOTRE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE. EN VOUS FIXANT DES OBJECTIFS RÉALISTES, VOUS POURRIEZ MESURER VOS PROGRESSIONS ET LES SALUER DIGNEMENT. ET SI VOUS VOUS OFFRIEZ DES DÉFIS QUI VOUS PERMETTENT DE GAGNER EN ASSURANCE?

LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ SONT FAITS POUR VOUS: PAS APRÈS PAS, VOUS MESUREREZ VOS PROGRES ET DÉCOUVRIREZ AUSSI QUE VOUS ETES LOIN D'ÊTRE SEULE TOUT EN POUVANT MODIFIER VOTRE REGARD SUR LA PLACE DU "SYNDROME D'IMPOSTURE" DANS VOTRE VIE ET DANS NOS VIES EN GÉNÉRAL. VOUS POUVEZ COUPLER CES DIX JOURS AVEC UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL, EN LIGNE OU EN PRÉSENTIEL, SI VOUS LE SOUHAITEZ.

DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ?

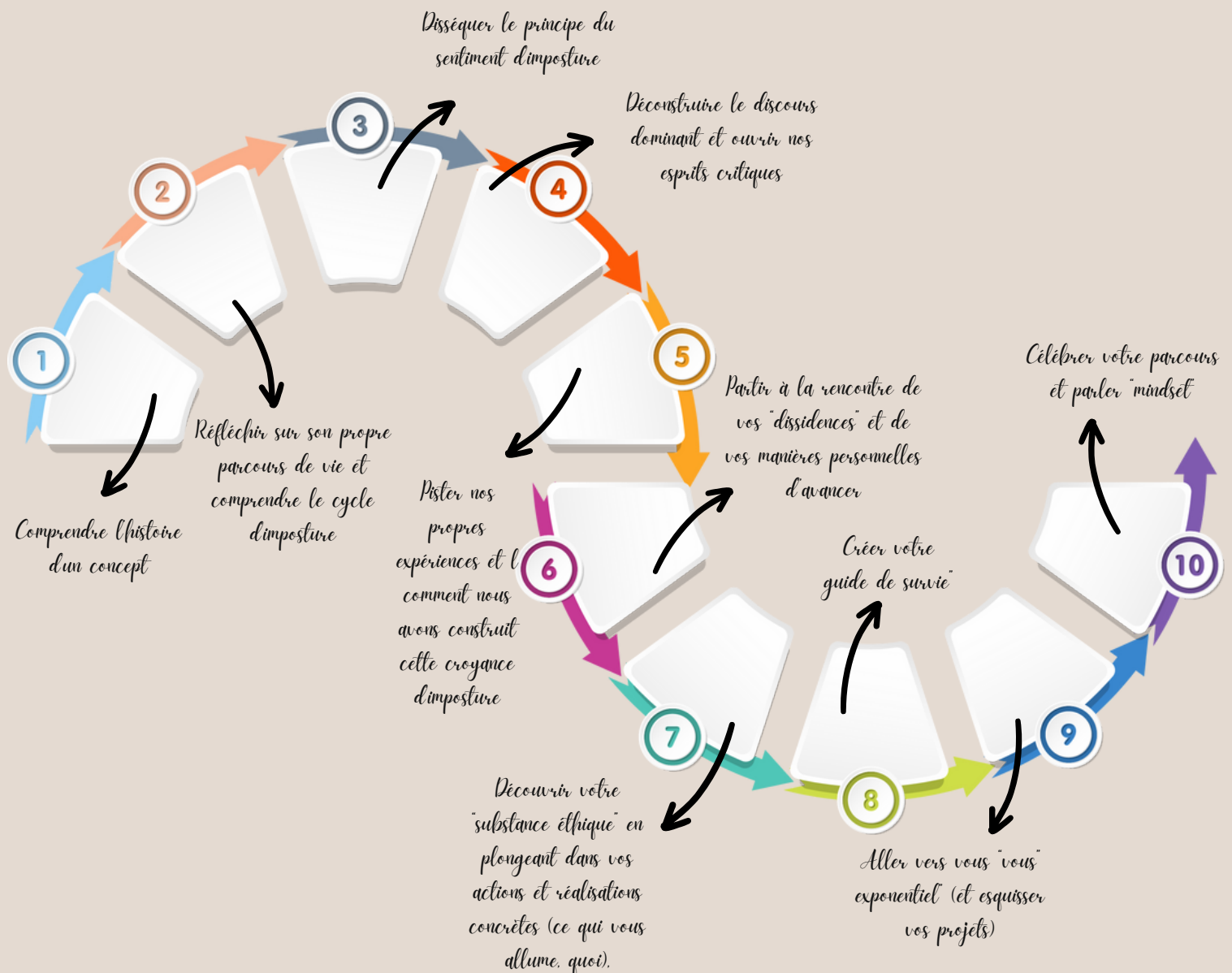
- **UN PARCOURS EN DIX ÉTAPES COMPRENANT DES VIDÉOS QUOTIDIENNES, DES ÉLÉMENTS THÉORIQUES, DES QUESTIONS DE COACHING PERMETTANT À CHAQUE PERSONNE DE RÉFLÉCHIR À SON PARCOURS INDIVIDUEL ET TROUVER, GRÂCE À NOS APPORTS, SES PROPRES SOLUTIONS.**

- **DES DÉFIS À RELEVER, UN CARNET DE BORD POUR MESURER VOS ÉVOLUTIONS ET UN GROUPE DE PARTAGE POUR POSER VOS QUESTIONS ET CRÉER DES LIENS (SI VOUS LE SOUHAITEZ).**

LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ - LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ - LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ

JE SUIS FIÈRE DE MOI ET JE LE DIS - JE SUIS FIÈRE DE MOI ET JE LE DIS

LES ÉTAPES DU CHEMIN



Le programme est complété par une séance d'accueil, un carnet de bord à télécharger et un groupe d'échange en ligne où vous pouvez poser vos questions. J'interviens aussi pour des apports réguliers en fonction de vos réactions.

Un onglet "bonus" est régulièrement alimenté et une bibliographie / webographie / podcastographie est à disposition.



MAINTENANT?

JE VOUS INVITE À REJOINDRE “LES DIX JOURS DE LA LÉGITIMITÉ”: UNE ÉTAPE PAR JOUR PENDANT DIX JOURS, ENSUITE À DISPOSITION POUR VOUS DURANT TROIS MOIS POUR Y REVENIR À VOTRE RYTHME.



*Le programme est au prix de
Fr. 37.00 jusqu'au 13 avril 2024.
Ensuite, il sera vendu à **Fr. 150.00***

(Le prix “réel” étant estimé à Fr. 800.00)

*Il vous suffit
de flasher ici*



WWW.FILIGRANES.CH
FLORENCE@FILIGRANES.CH



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour suivre les actualités de Filigranes et des Filles d'Olympe, il y a une multitude de possibles.



@lesfillesdolymppe

@fiofiligranes



Les Filles d'Olympe

Filigranes Ecriture et Formation



Les Filles d'Olympe - Florence Hügi

YouTube



S'abonner à la Lettre du Dimanche.



Suivre le podcast



Les Filles d'Olympe, podcast intime et politique

Les Filles d'Olympe vont à la rencontre de femmes fortes, engagées et leurs histoires puissantes....

Les Filles d'Olympe /

LES FILLES
d'Olympe



FILIGRANES SARL -
WWW.FILIGRANES.CH

DISCUTONS DE TOUT CECI PLUS PRÉCISÉMENT?

Filigranes Sarl - Florence HÜGI - Rue du Seyon 6 - 2000 Neuchâtel
www.filigranes.ch - +41 79 207 43 81 - info@filigranes.ch

