

GUIDE · COACHS · INDÉPENDANTS · ACCOMPAGNANTS

LE KIT ANTI- *IMPOSTEUR* DU COACH *PERFECTIONNISTE*

7 outils pour arrêter de sur-réfléchir et enfin passer à l'action.

PAR **JAMES & DEAN**

CRÉATEURS DES MARCHES NARRATIVES

« Si tu as peur, c'est que tu es dans le vrai »

TA LÉGITIMITÉ N'EST PAS DEHORS.

ELLE EST EN TOI.

Tu as fait les formations. Tu as les certifications. Tu aides tes clients à se transformer.

Mais toi ?

Combien de fois tu t'es réveillé·e avec cette boule au ventre : « Suis-je vraiment légitime ? », « Vais-je réussir à me vendre ? », « Par où commencer dans cette jungle d'informations sur les réseaux ? ».

On a créé un concept unique qui mêle mouvement et accompagnement en nature : **les Marches Narratives**. Mais pourquoi nous faire confiance ?

Parce que **plus de 200 coachings en montagne** plus tard, on a compris ça :

- 🌱 Le mouvement libère plus que le face-à-face.
- 🌱 Le côte-à-côte fait tomber les masques.
- 🌱 La sincérité vaut mieux que tous les diplômes.
- 🌱 La légitimité ne s'apprend pas. Elle s'incarne.
- 🌱 La vraie vie transforme plus que n'importe quel outil.

Ta légitimité n'est pas dehors. Elle est déjà en toi.

On t'emmène la trouver.

★ Découvre ce que disent ceux qui ont déjà fait le pas

Témoignages clients

jamesetdean.systeme.io/temoignages



— AVANT DE COMMENCER

SI TU LIS CE GUIDE, C'EST *PROBABLEMENT* PARCE QUE...

- ✓ Tu passes 2 jours à écrire un post de 15 lignes
- ✓ Tu révises chaque mot 47 fois avant de publier
- ✓ Tu as une expertise solide... mais tu n'oses pas l'affirmer
- ✓ Tu analyses tout au lieu d'agir
- ✓ Tu attends d'être « prêt-e » depuis des mois (voire des années)

Bienvenue au club.

**Le syndrome de l'imposteur touche 70% des coachs.
Le perfectionnisme en paralyse la moitié.**

Mais voici la bonne nouvelle : ce n'est pas ton expertise le problème. C'est ta façon de gérer ta peur. Et ça, ça se règle.

— DANS CE GUIDE, TU VAS

- Comprendre **pourquoi** tu bloques (et c'est normal)
- Récupérer **7 outils concrets** pour te débloquer
- Créer ton **plan d'action 15 jours** (sans procrastiner)

Prêt-e à arrêter de réfléchir et commencer à vivre ?
ALORS C'EST PARTI.



01

— PARTIE 1

POURQUOI TU *BLOQUES* (ET C'EST NORMAL).

Les 5 peurs du coach perfectionniste, le rôle protecteur du perfectionnisme, et la boucle qui te tient prisonnier·ère.

LES 5 PEURS DU COACH *PERFECTIONNISTE*.

PEUR #1 — LE JUGEMENT PROFESSIONNEL

« *Les vrais experts vont me critiquer. Les coachs plus expérimentés vont dire que je suis illégitime.* »

— POURQUOI

Tu respectes ta profession. Tu ne veux pas être associé·e aux charlatans.

— LA VÉRITÉ

Les vrais experts ne critiquent pas les nouveaux. Ils sont occupés à aider.

PEUR #2 — ATTIRER LE « MAUVAIS » CLIENT

« *Et si j'accompagne quelqu'un que je ne peux pas aider ? Et si je fais plus de mal que de bien ?* »

— POURQUOI

Tu es responsable. Tu prends ton rôle au sérieux.

— LA VÉRITÉ

Tu peux toujours aider... ou rediriger. Ta valeur, c'est savoir dire non.

PEUR #3 — NE PAS ÊTRE ASSEZ EXPERT·E

« *J'ai besoin d'une certification de plus. Je ne suis pas encore prêt·e. Il me manque des compétences.* »

— POURQUOI

Tu confonds savoir théorique et capacité d'impact. Les deux ne sont pas liés.

— LA VÉRITÉ

Tu as juste besoin d'être deux pas devant ton client. Et tu l'es déjà.



PEUR #4 – LE REGARD DES AUTRES

« Qu'est-ce que ma famille va penser ? Mes anciens collègues vont se moquer. Je vais passer pour une illuminée. »

– POURQUOI

Tu es humain·e. On veut tous être accepté·es.

– LA VÉRITÉ

Ceux qui te jugent ne te paient pas. Ceux qui ont besoin de toi te cherchent.

PEUR #5 – L'ÉCHEC PUBLIC

« Si ça ne marche pas, tout le monde le verra. Je vais avoir l'air ridicule. Mieux vaut ne rien tenter. »

– POURQUOI

Tu assimiles ton identité à ta réussite. Si tu échoues = tu ES un échec.

– LA VÉRITÉ

Personne ne regarde autant que tu le crois. L'échec fait partie du processus.

– POURQUOI LE PERFECTIONNISME TE PROTÈGE... ET TE SABOTE

★ POUR TOI

Te protège du jugement
Maintient ton image d'excellence
Évite la confrontation à la réalité

✗ CONTRE TOI

T'empêche d'agir
Te maintient invisible
Renforce le syndrome de l'imposteur
Te prive de ton impact

Ton perfectionnisme est une armure. C'est aussi une prison.

LE PIÈGE DE LA *SUR-INTELLECTUALISATION*.

Tu analyses. Tu réfléchis. Tu décortiques chaque angle. Tu anticipes tous les scénarios. Tu lis encore un livre. Tu fais encore une formation.

Pendant ce temps : tu n'agis pas.

*L'action crée la clarté.
Pas l'inverse.*

Tu ne trouveras JAMAIS la solution parfaite dans ta tête. Elle émerge quand tu te confrontes à la réalité.

X CE QUE TU FAIS

3 mois à définir ta cible parfaite dans ton coin
= flou total

✓ CE QUI MARCHE

5 posts publiés + 10 conversations
= clarté en 2 semaines

— LA BOUCLE DU COACH PARALYSÉ

Je ne me sens pas prêt-e



Je réfléchis encore



Je ne prends pas d'action



Je n'ai pas de résultat



Je me sens illégitime



...retour à la case départ.



02

— PARTIE 2

TES 7 OUTILS *ANTI- IMPOSTEUR.*

*Sept outils concrets, actionnables, testés sur le terrain.
Un par chapitre. Pas de blabla — rien que de la mise
en mouvement.*

01

OUTIL · 

LE BOUCLIER DE *LÉGITIMITÉ*

— LE PROBLÈME

Tu te sens illégitime face à ta cible.

— LA SOLUTION

Remplis ce canvas honnêtement. Tu verras.

— EXERCICE

TON INVENTAIRE DE LÉGITIMITÉ

1. Ton expérience (même non-officielle)

Combien d'années dans ton domaine ?

.....

Combien de personnes as-tu aidées (même gratuitement) ?

.....

Quels obstacles as-tu surmontés personnellement ?

.....

2. Ta formation

Certifications, heures de formation, livres consommés.

.....

3. Ton vécu unique

Qu'as-tu traversé que peu ont vécu ?

.....

Quelle histoire personnelle te donne une compréhension unique ?

.....

4. Tes résultats (même petits)

Retours positifs reçus, transformations observées.

.....

*Relis ce que tu viens d'écrire. Imagine que quelqu'un d'autre te présente ce CV. Tu le trouverais légitime, non ? **Alors pourquoi pas toi ?***

— ACTION IMMÉDIATE

Enregistre-toi (audio, 2 min max) en répondant : « *Pourquoi je suis la bonne personne pour accompagner [TA CIBLE] ?* ». Réécoute-toi. Note les 3 arguments les plus forts. Garde-les pour les moments de doute.



02

OUTIL · 

LA CIBLE EN 3 QUESTIONS

— LE PROBLÈME

Tu tournes en rond depuis des mois sur ta cible.

— LA SOLUTION

Arrête de chercher la perfection. Réponds à 3 questions.

— EXERCICE · TA CIBLE EN 10 MIN

Q1 — Qui a le problème que je sais résoudre ?

Âge, situation pro, situation perso, problème précis.

X « Les entrepreneurs » ✓ « Les coachs entre 35-50 ans qui ont une expertise mais n'osent pas se lancer par peur du jugement »

Q2 — Quel résultat concret en X mois ?

En [DURÉE], tu passes de [AVANT] à [APRÈS].

« En 3 mois, tu passes de "je n'ose pas publier" à "je poste chaque semaine et j'ai mes 3 premiers clients". »

Q3 — Qui je N'accompagne PAS ?

Dire « non » à certains te permet de dire

OUI

pleinement aux bons.

— VALIDATION

Teste ton positionnement à voix haute :

« J'aide [QUI] à [RÉSULTAT] en [DURÉE], sans [CE QUE TU NE FAIS PAS]. »

Si tu peux le dire sans bafouiller : c'est bon. Si tu bloques : **simplifie encore.**

03

OUTIL • 📌

LES GARDE-FOUS *ANTI-PANIQUE*

– LE PROBLÈME

Tu as peur d'attirer le « mauvais » client et d'être dépassé·e.

– LA SOLUTION

Crée tes filtres AVANT de prospecter.

– TES 10 QUESTIONS DE QUALIFICATION

- Qu'est-ce qui t'amène à chercher un coach aujourd'hui ?
- As-tu déjà fait appel à un accompagnement (psy, coach, autre) ?
- Quel est le problème concret que tu veux résoudre ?
- Es-tu actuellement suivi·e par un professionnel de santé ?
- Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu prêt·e à passer à l'action ?
- Qu'est-ce qui t'empêche d'avoir déjà résolu ce problème seul·e ?
- Quelle est ton attente concrète du coaching ?
- Es-tu prêt·e à investir [DURÉE] et [PRIX] pour ça ?
- As-tu déjà eu des résultats avec d'autres accompagnements ?
- Pourquoi moi, et pas un autre coach ?

– TES CRITÈRES D'EXCLUSION

« Je ne peux pas accompagner quelqu'un qui... »

– TON SCRIPT DE REDIRECTION

– PHRASE BIENVEILLANTE

« Merci pour ta confiance. Après notre échange, je pense que tu as besoin de [X] avant le coaching. Je te recommande de consulter [PROFESSIONNEL]. Tu peux revenir me voir ensuite si tu le souhaites. »



04

OUTIL · 🧰

LE PREMIER POST *SANS PRISE DE TÊTE*

– LE PROBLÈME

Tu passes 2 jours à écrire un post. Tu ne le publies jamais.

– LA SOLUTION

Utilise un template. 30 min max. Publié imparfait.

– TEMPLATE 1 · « POURQUOI JE... »

[HOOK] Pourquoi [problème concret que tu avais]
[CONTEXTE] Il y a X ans, j'étais dans cette situation.
[CE QUI A CHANGÉ] Voici ce que j'ai compris.
[CE QUE JE FAIS MAINTENANT] J'aide [CIBLE] à [RÉSULTAT].
[CTA] Si tu vis ça aussi, écris-moi.

– TEMPLATE 2 · « 3 CHOSES QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR »

[HOOK] 3 choses que j'aurais aimé savoir avant de [LANCER MON ACTIVITÉ].
[POINT 1] · [POINT 2] · [POINT 3] · chacun avec mini-explication
[CONCLUSION] Si tu es dans cette situation, retiens ça : [MESSAGE CLÉ]
[CTA] Commente « OUI » si ça résonne.

– TEMPLATE 3 · « MYTHE VS RÉALITÉ »

[HOOK] On vous ment sur [SUJET].
X Le mythe : [croyance commune] ✓ La réalité : [vérité]
(répéter 3 fois)
[CONCLUSION] Arrête de croire [X]. Commence à faire [Y].

🕒 *Timer 30 minutes. PUBLIÉ IMPARFAIT > PARFAIT DANS TA TÊTE.*

05

OUTIL · 🔥

LA CHECKLIST *ANTI- PROCRASTINATION*

Le problème : tu sais ce que tu dois faire. Mais tu ne le fais pas. **La solution** : un plan d'action avec des deadlines fermes.

JOUR 1 · CLARTÉ

- ☐ Remplir l'Outil #2 — ma cible en 3 questions
- ☐ Écrire mon positionnement en 1 phrase
- ☐ Tester la phrase à voix haute (sans bafouiller)

JOUR 3 · PREMIER CONTENU

- ☐ Choisir un template (Outil #4)
- ☐ Timer 30 min · Écrire le post
- ☐ PUBLIER (même imparfait)

JOUR 5 · PROSPECTION DOUCE

- ☐ Identifier 3 profils cibles sur LinkedIn
- ☐ Envoyer 3 demandes de connexion
- ☐ Préparer le message post-acceptation

JOUR 7 · DEUXIÈME POST

- ☐ Nouveau template · Timer 30 min · PUBLIER

JOUR 10 · RÉSEAU

- ☐ Contacter 3 personnes du réseau (SMS/mail)
- ☐ Message simple : « Je me lance, voici ce que je fais, on collabore ? »

JOUR 12 · TROISIÈME POST

- ☐ Template au choix · Timer 30 min · PUBLIER

JOUR 15 · BILAN

- ☐ Ce qui s'est passé réellement (vs imaginé)
- ☐ Ce que j'ai appris · prochaine action

06

OUTIL · 🗨️

LES PHRASES *QUI SAUVENT*

— LE PROBLÈME

Face aux objections (les tiennes ou celles des autres), tu bloques.

— LA SOLUTION

Prépare tes réponses à l'avance.

#1 — « TU N'ES PAS ASSEZ EXPERT-E »

RÉPONSE INTERNE

« *Je n'ai pas besoin d'être expert-e de tout. Je dois juste être 2 pas devant mon client.* »

RÉPONSE EXTERNE

« *Tu as raison, je ne suis pas expert-e de tout. Mais je suis spécialisé-e sur [TON DOMAINE].* »

#2 — « IL Y A DÉJÀ TROP DE COACHS »

RÉPONSE INTERNE

« *Oui, et pourtant des gens cherchent encore. Cette personne, c'est peut-être moi.* »

RÉPONSE EXTERNE

« *Beaucoup de coaches sont généralistes. Peu sont spécialisés sur [TA CIBLE].* »

#3 — « ET SI ÇA NE MARCHE PAS ? »

RÉPONSE INTERNE

« *Alors j'aurai appris. Et j'ajusterai.* »

RÉPONSE EXTERNE

« *Tous les coaches qui réussissent ont raté avant. L'échec fait partie du processus.* »

#4 — « TU VAS TE FAIRE CRITIQUER »

RÉPONSE INTERNE

« *Peut-être. Mais ceux qui me critiquent ne me paient pas.* »

#5 — « TU DEVRAIS ATTENDRE D'ÊTRE PRÊT-E »

RÉPONSE INTERNE

« *On n'est jamais prêt-e. On le devient en faisant.* »

— TON MANTRA

« *Imparfait publié > Parfait dans ma tête.* »

07

OUTIL · 

LE SYSTÈME DE *MICRO-VICTOIRES*

– LE PROBLÈME

Tu te fixes des objectifs énormes. Tu n'avances pas. Tu te décourages.

– LA SOLUTION

Célèbre les petites victoires. Elles alimentent la motivation.

– EXEMPLES DE MICRO-VICTOIRES

- ✓ J'ai écrit mon positionnement en 1 phrase
- ✓ J'ai publié mon premier post
- ✓ Quelqu'un a commenté mon post
- ✓ J'ai envoyé 3 demandes de connexion
- ✓ J'ai eu mon premier appel découverte
- ✓ J'ai dit « non » à un client qui n'était pas pour moi
- ✓ J'ai publié un post en 30 minutes (vs 2 jours avant)

– TON TRACKER

DATE	MICRO-VICTOIRE	COMMENT JE ME SENS

*Chaque soir, note au moins une micro-victoire. Même si c'est : « J'ai ouvert LinkedIn sans fermer immédiatement. » **Ton cerveau adore les victoires. Plus tu en accumules, plus tu en veux.***

★ Cet exercice t'a parlé ?

C'est un aperçu de ce qu'on fait pendant Le Refuge.

jamesetdean.systeme.io/temoignages



03

— PARTIE 3

TON PLAN D'ACTION

MAINTENANT.

Les 3 erreurs fatales du coach perfectionniste, ton contrat avec toi-même, et tes 3 prochaines actions concrètes.

LES 3 ERREURS FATALES *DU* *PERFECTIONNISTE.*

ERREUR #1 — ATTENDRE D'ÊTRE « PRÊT·E »

Tu ne seras jamais prêt·e. Parce que « prêt·e » n'existe pas. **Tu deviens prêt·e en faisant.**

ERREUR #2 — VOULOIR TOUT MAÎTRISER AVANT

La cible parfaite, l'offre parfaite, le site parfait, le tunnel parfait, la stratégie parfaite. **Tu ajusteras en route. Pas avant.**

ERREUR #3 — CHERCHER LA VALIDATION EXTERNE

Tu demandes l'avis de 47 personnes. Tu attends que quelqu'un te dise « c'est bon, vas-y ». **Personne ne te donnera cette permission. Sauf toi.**

— TON CONTRAT AVEC TOI-MÊME

CONTRAT D'ENGAGEMENT

Je, soussigné·e _____, m'engage à :

- ✓ Arrêter d'attendre d'être « prêt·e »
- ✓ Publier mes contenus même imparfaits
- ✓ Me confronter à la réalité plutôt qu'à mes scénarios mentaux
- ✓ Célébrer mes micro-victoires
- ✓ Demander de l'aide quand je bloque
- ✓ Accepter que l'échec fasse partie du processus

Ma première action concrète :

DEADLINE

SIGNATURE

(Oui, c'est symbolique. Mais ça marche.)



TES 3 PROCHAINES *ACTIONS.*

Pas de réflexion supplémentaire. Pas de plan en plus. Trois actions, dans l'ordre. Avec des dates.

— ACTION #1 · JOUR 1

CLARTÉ

Remplir l'Outil #2 — ma cible en 3 questions.

DEADLINE

— ACTION #2 · JOUR 3

PREMIER POST

Choisir un template (Outil #4). Timer 30 min. PUBLIER.

DEADLINE

★ ACTION #3 · JOUR 5

PROSPECTION

3 demandes de connexion ciblées sur LinkedIn.

DEADLINE

— ET APRÈS ?

Suis la Checklist Anti-Procrastination (Outil #5). Jour après jour. Micro-victoire après micro-victoire.

Dans 15 jours, tu ne seras plus la même personne.

— CONCLUSION

CE QUE TU VIENS DE *RECEVOIR.*

- ✓ 7 outils concrets et actionnables
- ✓ Des templates prêts à l'emploi
- ✓ Un plan d'action 15 jours
- ✓ Des réponses aux objections courantes
- ✓ La permission d'être imparfait·e

— CE QU'IL TE RESTE À FAIRE

*UNE SEULE CHOSE :
AGIR.*

Pas demain. Pas quand tu seras « prêt·e ». **Maintenant.**

— TON SEUL ENNEMI

Ce n'est pas le marché. Ce n'est pas la concurrence. Ce n'est pas ton manque d'expertise.

C'est ta tendance à sur-réfléchir au lieu d'agir.

Tu as maintenant tous les outils pour briser ce cycle. À toi de jouer.

— UN DERNIER MOT

SI TU AS LU JUSQU'ICI, TU ES *PRÊT·E.*

Pas parfaitement prêt·e. Mais suffisamment. Alors vas-y. Remplis l'Outil #2. Écris ton premier post. Publie-le. Et regarde ce qui se passe. **Tu seras surpris·e.**

« Si tu as peur, c'est que tu es dans le vrai. »

★ ÉTAPE 1 — APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT

1H POUR ÉCHANGER SUR TA SITUATION

Sans engagement. Sans pitch commercial. Juste une vraie conversation.

jamesetdean.systeme.io/visio

— ÉTAPE 2 — TÉMOIGNAGES

CEUX QUI L'ONT FAIT EN PARLENT

Découvre comment d'autres coachs ont brisé la boucle.

jamesetdean.systeme.io/temoignages

— ÉTAPE 3 — LE REFUGE

ON T'AIDE À DÉBLOQUER POUR DE BON

36h en montagne + accompagnement. Vivre de ta passion comme nous.

jdsummit.com

On espère que ce guide t'aura aidé·e. Fait avec ♥. Fais-nous un retour, ça nous fait toujours plaisir de te lire.