

# Vaincre le syndrome de l'imposteur

Comment vous en libérer pour vous sentir enfin légitime ?



avec  
Céline Chevassu,  
Coach professionnelle certifiée

# Céline Chevassu

- **Coach professionnelle**

J'accompagne les managers en perte de confiance

à s'affirmer et à se sentir légitimes

pour avancer sereinement dans leur vie pro & perso

- **Coach et Formatrice en entreprise & au sein de la Marine Nationale**

sur les sujets de la confiance en soi et du leadership



Prenez des notes... et posez-moi toutes vos questions !



# Mais au fait, c'est quoi le syndrome de l'imposteur ?

> sentiment de doute et d'incompétence malgré les succès

> ne pas se sentir légitime

> avoir peur de ne pas être à la hauteur d'une mission

> se trouver trop jeune, trop inexpérimenté•e

> se trouver pas assez compétent pour son âge

> sur-préparer une réunion

> « j'ai eu de la chance »

> « je ne suis pas à ma place ici »

# Mon histoire

## En entreprise

- Diplômée PGE 2017
- Cabinet de conseil
- Manager de 10 personnes au bout de 6 mois

=> 1er syndrome de l'imposteur

## En indépendante

- Coach professionnelle certifiée à 27 ans

=> 2e syndrome de l'imposteur

# La problématique du syndrome de l'imposteur

- > dévalorisation
- > épuisement
- > anxiété
- > auto-sabotage
- > procrastination
- > discrétion
- > prophétie auto réalisatrice



?

Sur quel sujet, projet, domaine ...  
ressentez-vous aujourd'hui le  
syndrome de l'imposteur ?



1. Poser les bonnes questions à votre cerveau



2. Casser la spirale infernale de la comparaison



3. Poser un regard objectif sur les attentes

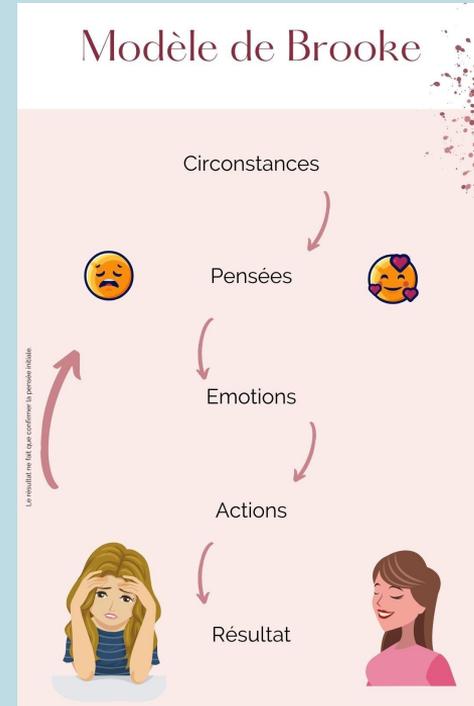
# 1. Poser les bonnes questions à votre cerveau



# 1. Poser les bonnes questions à votre cerveau

Qu'est ce que vous vous racontez sur votre légitimité ?

- Nos pensées créent nos émotions
- La spirale du biais de confirmation



# 1. Poser les bonnes questions à votre cerveau

Apporter les “bonnes” preuves au cerveau

- Poser les bonnes questions
- Le carnet des victoires



## 2. Casser la spirale infernale de la comparaison



# Casser la spirale infernale de la comparaison

## La redoutable comparaison

- Comparaison aux autres / à des standards : très injuste
- Qui je suis quand je me compare ?



# Casser la spirale infernale de la comparaison

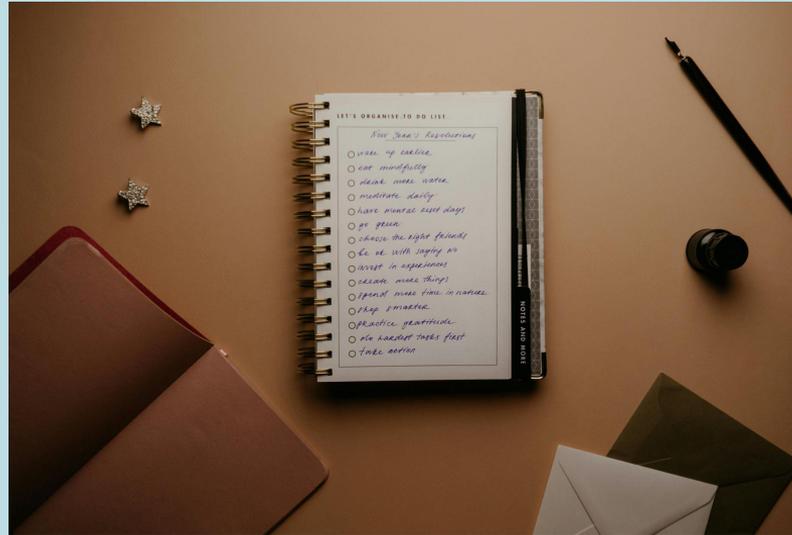
## Retourner la comparaison

- S'éloigner des points de comparaison
- Que puis-je apprendre de cette personne ?



# 3.

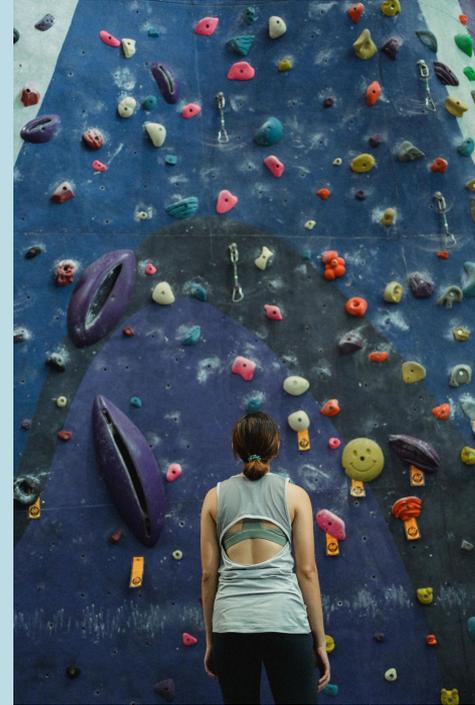
## Poser un regard objectif sur les attentes



# 3. Poser un regard objectif sur les attentes

## La peur de ne pas être à la hauteur

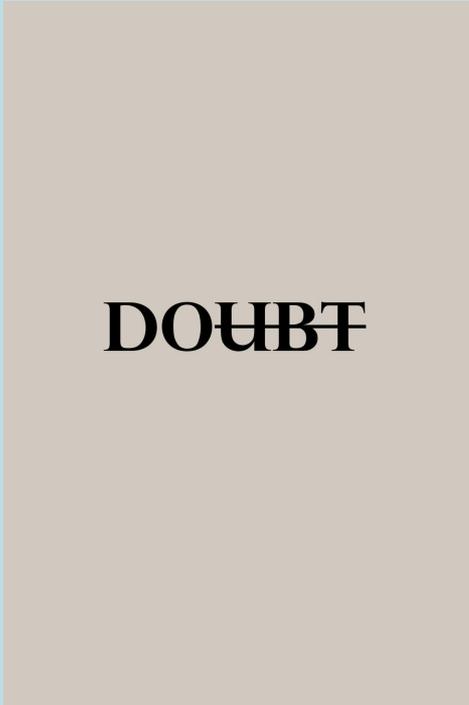
- Attentes inatteignables
- Perfectionnisme



# 3. Poser un regard objectif sur les attentes

## Relativiser les attentes

- Qu'est ce qui est vraiment attendu de moi ?
- Qu'est ce que j'attends de moi ?



**DOUBT**

Prenez votre agenda... et passez à l'action avec un premier pas !



# Pour m'écrire / suivre mes actualités



Podcast Bulles de Coaching



Céline Chevassu



Celinechevassu\_coach



[www.celine-chevassu-coaching.com](http://www.celine-chevassu-coaching.com)

<https://calendly.com/celinechevassu/seance-decouverte>



# Témoignages & questions

