

3 étapes pour en finir avec le syndrome de l'imposteur

ET BRILLER COMME JAMAIS !





Bienvenue

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es prêt.e à dire adieu au syndrome de l'imposteur qui t'empêche de révéler ton potentiel.

Un de mes grands rêves est d'aider tous les entrepreneurs et toutes les entrepreneuses à développer un business solide, qui leur permettra de contribuer, d'une façon ou d'une autre, à la construction de business, de vies, d'humains heureux et alignés.

Du fond du coeur, je te souhaite que cette masterclass te donne les clés pour éliminer les doutes qui entravent ta confiance en toi afin de t'aider à prendre le contrôle de ton destin pour t'épanouir pleinement dans ton business.

Julie

Coach, auteure, formatrice et conférencière





Introduction

Se débarrasser du syndrome de l'imposteur

Que tu sois entrepreneur.e ou que tu souhaites lancer ton business, il y a fort à parier que le syndrome de l'imposteur ait déjà commencé à te freiner. Ce sentiment d'illégitimité est insidieux mais suffisamment présent pour nous empêcher de libérer notre potentiel. C'est la bête noire de tous les entrepreneur.es.

Je t'invites à te poser des questions puissantes afin d'entamer un chemin vers la confiance en toi et vers le succès.

J'ai conçu cette masterclass pour te donner les outils essentiels pour commencer ce travail sur toi-même et pour mettre en marche le processus. Je t'explique les 3 étapes nécessaires pour mettre le syndrome de l'imposteur aux chiottes et t'en libérer une bonne fois pour toutes !



La méthode que je te propose de suivre consiste à comprendre dans un premier temps ce que désigne l'expression à la mode "syndrome de l'imposteur". Ensuite, je t'inviterai à identifier à quel point ce syndrome te pourrit la vie. Cette prise de conscience est un levier important pour commencer à briser le cycle et mettre en place les mesures nécessaires. Enfin, nous passerons à l'action pour se débarrasser efficacement de ce sentiment d'illégitimité qui t'entrave.

Ne laisse plus ce syndrome de l'imposteur te faire douter de ta légitimité et dicter ton avenir ! Ose briller ✨✨

Plan d'action

ÉTAPE 1

Comprendre
le syndrome
de l'imposteur

ÉTAPE 2

S'observer et
se questionner
pour agir

ÉTAPE 3

Se débarrasser
du syndrome
de l'imposteur



➤ *Reconnaître le syndrome de l'imposteur*

Qu'est-ce que le syndrome de l'imposteur ?

Le syndrome de l'imposteur est ce doute constant qui murmure que nous ne méritons pas nos succès. C'est une lutte intérieure contre un sentiment de non-légitimité, malgré les preuves de notre compétences et nos réalisations.



Les manifestations au quotidien

- Auto-dévaluation : ne pas se sentir à la hauteur, ne pas mériter
- Crédit externe : attribution de nos succès à la chance ou à autrui
- Peur d'être démasqué.e : crainte constante que les autres finissent par découvrir notre "fraude"

Le syndrome de l'autodidacte

Accompagne souvent le syndrome de l'imposteur; ils s'alimentent l'un l'autre. Le sentiment d'illégitimité est comblé par une dure accumulation de lectures, de formations, etc...

➤ Identifier l'impact au quotidien

S'observer avec honnêté (et bienveillance) :

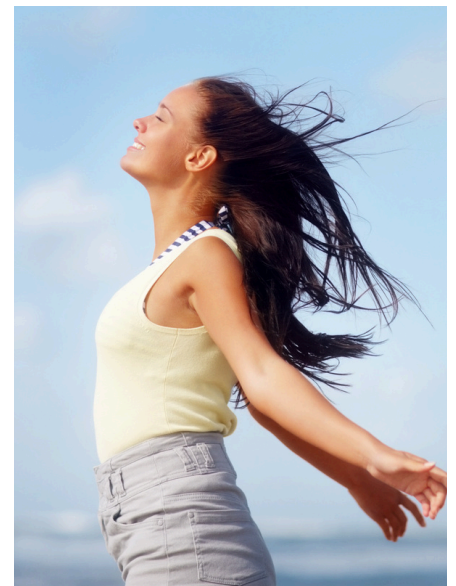
Se poser les bonne questions : *Que se passe-t-il pour toi lorsque tu souhaites te lancer dans un nouveau projet ?*

- ? *Que ressens-tu ?*
- ? *Quels sont tes freins ?*
- ? *Quel est ton dialogue intérieur ? Comment te parles-tu ?*

Et ma question préférée : *Que ferais-tu si tu mettais cet imposteur aux chiottes ?*

S'en libérer efficacement :

La bonne nouvelle c'est que c'est en prenant conscience de l'impact réel de ce syndrome sur ta vie que tu pourras commencer à briser le cycle toxique qu'il créé. Tu pourras ainsi prendre les mesures nécessaires pour t'en libérer.



➤ *Aux chiottes le syndrome de l'imposteur*

Les stratégies pour le mettre à la niche

Reconnaître la présence de ce défi est un premier pas vers la libération. Il est donc essentiel d'en repérer les signes et d'agir.

➔ **Être à l'écoute**

Repère lorsque c'est l'imposteur qui parle. Écoute-le, son message peut s'avérer intéressant (de nouveaux apprentissages à faire ?)

➔ **Se regarder objectivement et honnêtement**

Prends du recul par rapport à tes réalisations, reconnais tes compétences et tes réussites, sans minimiser leur importance.

➔ **Nettoyer ses croyances limitantes**

Identifie les schémas de pensées qui te retiennent. Remplace-les par des croyances plus positives et encourageantes.

Rappelle-toi également qu'il est normal de ne pas tout savoir.

➔ **S'appuyer sur les feedbacks positifs**

Nourris-toi des compliments et des félicitations pour obtenir une perspective plus bienveillante de toi-même. Célèbre tes réussites, savoure ces moments et reconnais ta valeur à travers eux.

➔ **Y aller quand quand même**

Le doute est normal et sain. Ne le laisse pas te paralyser.





À toi de jouer !

Le syndrome de l'imposteur est coriace. S'en débarrasser ne se fait pas en une seule fois car c'est un travail continu. Et il a tendance à réapparaître régulièrement quand on se lance dans quelque chose de nouveau.

Savoir le reconnaître t'aidera à le surmonter rapidement dès qu'il refait surface !

Si tu sens que les blocages sont plus profonds, fais-toi accompagner. Tu vas gagner un temps précieux.

**Ne laisse plus le syndrome
de l'imposteur t'empêcher
de briller !**





**Prêt.e à faire passer
ton business au niveau supérieur ?**

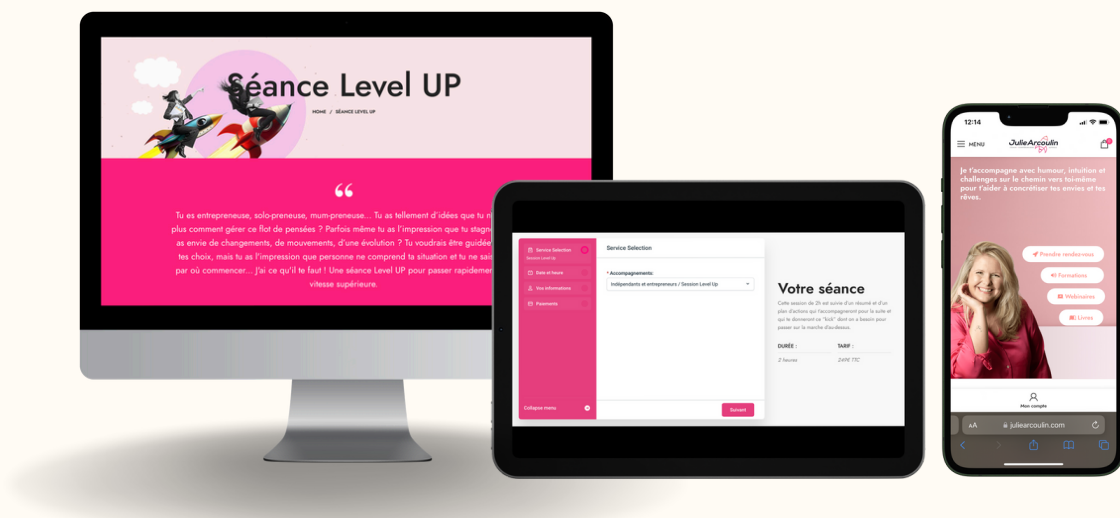
BOOSTONS TON BUSINESS

JULIEARCOULIN.COM



Tu as envie d'aller plus loin ?

**Je suis là pour t'aider à établir des fondations solides, avoir un impact plus important, stimuler ta croissance, évoluer, clarifier, et organiser...
Tout ce dont les entrepreneurs et entrepreneuses ont besoin.**



RÉSERVE TA SÉANCE LEVEL-UP !

[JULIEARCOULIN.COM](https://juliearcoulin.com)

