

**Le syndrome de  
l'imposteur ? Et si on  
le ratatinait  
ensemble ?**



A bas le syndrome de l'imposteur !

---



**Toi aussi tu le connais bien ?**



**Il est sournois, il peut se faire oublier en se camouflant, en embuscade, en attendant le moment où tu seras vulnérable pour se montrer !**

A bas le syndrome de l'imposteur !

---



**Pour en venir à bout et le ratatiner, je te propose la méthode de Maestro : on va te vacciner contre lui !**



**Si tu ne connais pas “Il était une fois la vie” je suis vraiment désolée pour toi !**

**C'est Maestro qui m'inspire encore aujourd'hui toutes mes explications scientifiques pour ma fille de 7 ans!**

A bas le syndrome de l'imposteur !

---



**“Elle a encore craqué Cécile”**

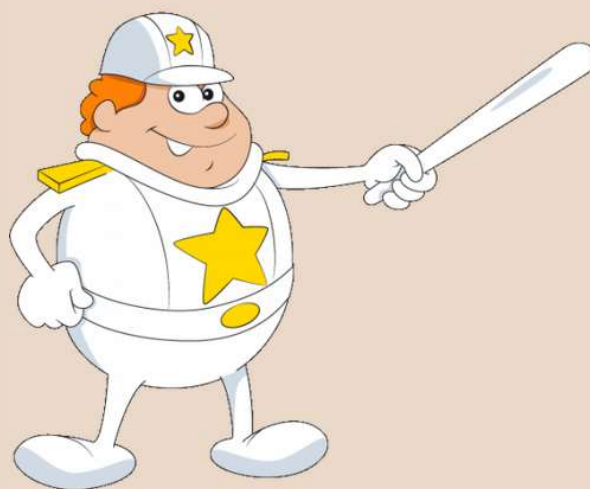


A bas le syndrome de l'imposteur !

---



**Eh bien non !**



**Je n'ai pas encore découvert la méthode miracle pour éliminer définitivement le syndrome de l'imposteur.  
Par contre la méthode de Maestro\* permet de le garder à distance et surtout d'en subir une forme très amoindrie, transitoire et presque bénéfique !**

\*ok c'est Pasteur qui a inventé la vaccination mais c'est Maestro qui me l'a expliqué la première fois!

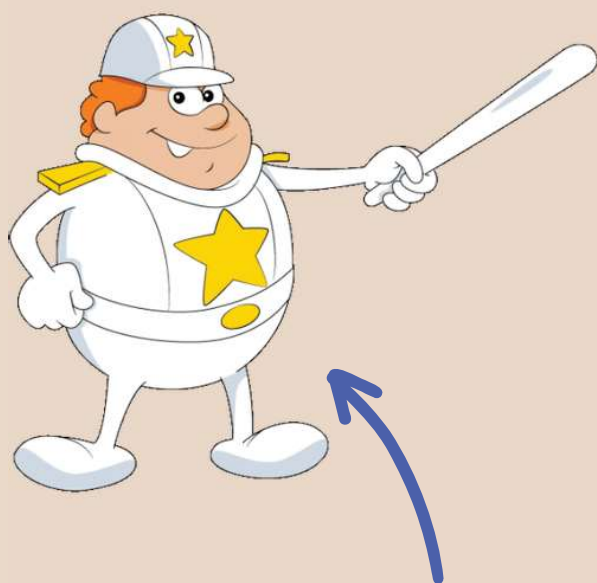


A bas le syndrome de l'imposteur !

---



## Bon alors comment on se “vaccine” contre lui ?



Déjà il faut le reconnaître,  
l'identifier...

Cette petite voix, face à un  
challenge, une difficulté, ou même  
face à une victoire, qui te  
chuchote à l'oreille  
“tu as eu de la chance mais ça ne  
durera pas! un jour tout le monde  
saura que tu n'es pas vraiment  
capable”

Lui c'est Globule Blanc qui va  
t'aider à ratatiner le vilain  
syndrome de l'imposteur !  
Maintenant qu'il sait à quoi il  
ressemble il va le traquer !

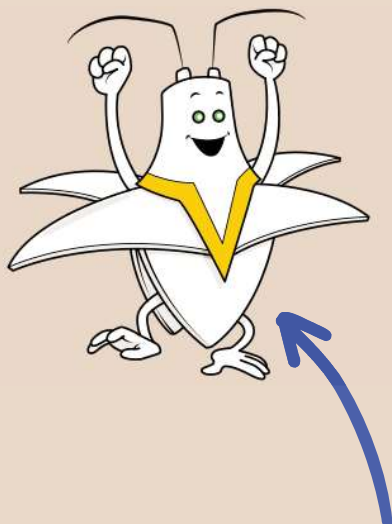
La phrase peut varier mais tu as  
surement saisi l'idée.  
C'est bon tu l'as ?

A bas le syndrome de l'imposteur !

---



## On lui donne quoi comme munitions à Globule Blanc ?



lui c'est ton vaccin, la munition de globule blanc pour combattre le syndrome de l'imposteur



Les retours de tes collègues/clients/collaborateurs/partenaires/toute personne ayant eu à faire à toi et qui ont dit du bien de ta façon d'aborder les choses.



La liste des choses tu as déjà accomplies et dont tu es fier.e



Les qualités humaines que tu as et dont on te félicite



La liste des personnes qui pourraient dire du bien de toi



Les compétences et connaissances que tu as

A bas le syndrome de l'imposteur !

---



## Bonus : pourquoi c'est bien de revoir de temps en temps ce syndrome tout ratatiné ?



Tu travailles le renforcement de ton immunité face à lui, et ça devient de plus en plus facile (cf. slide précédente)



Tu ne te reposes jamais sur tes lauriers et tu es dans une démarche d'amélioration constante



Tu deviens encore meilleur.e et lui encore plus ratatiné !

T'as vu comme il fait moins le malin ici ?