

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR EN RECHERCHE D'EMPLOI

5 leviers concrets pour reprendre confiance en soi

But de cette fiche : ne pas essayer de vous convaincre artificiellement que « tout va bien ». Vous allez confronter vos doutes à des faits, remettre des mots sur votre parcours et choisir une action concrète à réaliser.

Avant de commencer : où en êtes-vous ?

Pensez à une offre d'emploi, un entretien ou une démarche professionnelle qui vous fait douter aujourd'hui.

La situation qui me fait douter :

La phrase que ma petite voix me répète :

Règle du jeu : dans cette fiche, une impression n'est pas une preuve. Chaque fois que possible, cherchez un fait, un exemple, une date, un résultat ou une situation vécue.

1. Mes réussites : revenir aux faits

Notez au moins cinq éléments précis de votre parcours. Ils peuvent sembler ordinaires : tenir un poste plusieurs années, former quelqu'un, résoudre un problème, respecter des délais, gérer un client difficile, apprendre seul une compétence...

Fait / réussite	Quand ?	Ce que cela prouve

La réussite que j'ai le plus tendance à minimiser :

Si cette réussite appartenait à quelqu'un d'autre, qu'est-ce que j'en penserais ?

2. Sortir du tête-à-tête avec le doute

Choisissez une personne capable de vous répondre avec franchise : ancien collègue, proche, conseiller, client, responsable, pair...

À lui demander : « Selon toi, quelles sont les trois qualités ou compétences professionnelles que je sous-estime chez moi ? Peux-tu me donner un exemple concret pour chacune ? »

Personne à qui je vais poser la question :

Ce qu'elle me reconnaît :

L'exemple concret qu'elle me donne :

Ce qui me surprend ou que j'ai du mal à accepter dans son retour :

3. Construire mon récit professionnel

Votre objectif n'est pas de réciter votre CV. En 45 à 60 secondes, racontez ce que votre parcours permet de comprendre de vous.

D'où je viens : mon expérience, mon environnement professionnel, mon parcours :

Ce que je sais faire concrètement :

Ce que mon expérience m'a appris et ce que j'apporte :

Ce que je recherche maintenant :

Mon pitch en une minute :

« J'ai travaillé principalement dans... Au fil de mon parcours, j'ai appris à... Aujourd'hui, mes points forts sont... Je cherche maintenant... »

Écrivez-le avec vos mots. Puis dites-le à voix haute trois fois. Il doit vous ressembler.

4. Transformer une grosse peur en petit pas

Choisissez une action que vous repoussez : envoyer une candidature, appeler, relancer, répondre à une offre ambitieuse, demander un contact...

L'action qui me paraît trop grande aujourd'hui :

Étape	Petit pas concret	Quand ?	Fait
1			■
2			■
3			■
4			■

Important : la réussite n'est pas « être recruté ». Pour cet exercice, la réussite est d'avoir accompli l'action décidée. Le résultat final dépend aussi de facteurs que vous ne contrôlez pas.

5. Accepter de ne pas être le candidat parfait

Une offre d'emploi décrit souvent un profil idéal. Vous n'avez pas besoin de cocher chaque case pour avoir quelque chose de valable à proposer.

Une compétence ou qualité que je possède réellement :

Une compétence demandée que je ne maîtrise pas encore complètement :

Ce que je peux faire pour progresser dessus :

Pourquoi cette imperfection ne résume pas ma valeur professionnelle :

Mon contrat avec moi-même

Je n'attendrai pas de me sentir parfaitement légitime pour agir.

Cette semaine, je vais : _____

Je le ferai avant le : _____

Quand le doute reviendra, je relirai cette preuve : _____

À retenir

Le doute est un ressenti, pas un verdict. Vous pouvez l'écouter sans lui laisser décider à votre place. Revenez aux faits, demandez un regard extérieur, mettez des mots sur votre parcours et avancez par une action suffisamment petite pour être faite.

Cette fiche accompagne l'article « Syndrome de l'imposteur en recherche d'emploi : 5 leviers concrets pour reprendre confiance en soi ».