

TEST EXPERIENCE DE L'IMPOSTEUR

Merci de bien vouloir répondre aux questions suivantes :

1. J'ai souvent réussi des tests ou des tâches alors que je m'en pensais au départ incapable.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

2. Je peux donner l'impression que je suis plus compétent que je ne le suis réellement.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

3. J'évite les évaluations si possible : je crains les évaluations des autres à mon égard.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

4. Quand quelqu'un me récompense pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas être à la hauteur de ses futures espérances.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

5. Je pense parfois que j'ai obtenu ma position actuelle parce que j'étais là au bon endroit au bon moment.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

6. J'ai peur que les personnes importantes à mes yeux découvrent que je ne suis pas aussi compétent qu'ils le pensent.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

7. J'ai tendance à me remémorer les projets pour lesquels je n'ai pas donné le meilleur de moi-même.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

8. Je me lance rarement dans un projet ou une tâche même si j'en ai très envie.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

9. Parfois, j'ai le sentiment que mon succès est le résultat de plusieurs coïncidences.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

10. C'est difficile pour moi d'accepter les compliments qui portent sur mon intelligence ou mes réussites.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

11. Parfois, je pense que si j'ai du succès actuellement, c'est parce que j'ai eu de la chance.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

12. Je pense souvent que j'aurais pu faire mieux, et de ce fait, je suis déçu de mes réussites.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

13. Parfois, je redoute que les autres découvrent mes lacunes.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

14. J'ai souvent peur d'échouer dans une nouvelle tâche qui m'est confiée.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

15. Je pense souvent que je n'arriverai pas à connaître le succès dans un autre projet.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

16. Si je reçois des félicitations et de la reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

17. Je compare souvent mes capacités à celles des personnes qui m'entourent et je pense qu'elles sont peut-être plus intelligentes que moi.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

18. Je m'inquiète souvent de ne pas réussir alors même que tout le monde sait que je vais briller.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vra

19. Lorsque je m'apprête à recevoir une promotion, j'attends le dernier moment pour l'annoncer, dans le cas où cela ne se ferait finalement pas.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

20. Je me sens découragé si je ne suis pas « le meilleur » dans les situations qui impliquent le fait de réussir.

01-Faux 02- Rarement 03-Parfois 04-Souvent 05-Tout à fait vrai

Additionnez les nombres associés à vos réponses selon les points indiqués à côté de chacune d'elles.

Exemple: question 17, case cochée= Parfois= 3 points.

SCORE: ____

Si le score est inférieur à 40, vous n'avez que quelques caractéristiques de l'imposteur.

Si le score se situe entre 40 et 60, vous expérimentez assez souvent le syndrome de l'imposteur.

Si le score est supérieur à 60, le syndrome de l'imposteur interfère fréquemment avec votre vie : il est fort possible que vous en souffriez mentalement et physiquement.