

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Souffrez-vous du syndrome de l'imposteur ?



Echelle de Pauline Rose Clance (psychologue autrice du Complexe d'imposture)

Pour chaque question, entourez le numéro qui indique le mieux le degré de vérité de l'affirmation (à quelle point la phrase est vraie pour vous). Ne réfléchissez pas, répondez instinctivement.

1 – J'ai souvent réussi des tests ou des tâches alors que je m'en pensais au départ incapable.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
2 – Je peux donner l'impression que je suis plus compétent que je ne le suis réellement.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
3 – J'évite les évaluations si possible ; je crains les évaluations des autres à mon égard.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
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.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
5 – Je pense parfois que j'ai obtenu ma position actuelle parce que j'étais au bon endroit au bon moment.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
6 – J'ai peur que les personnes importantes à mes yeux découvrent que je ne suis pas aussi compétent qu'ils le pensent.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
7 – J'ai tendance à me remémorer les projets pour lesquels je n'ai pas donné le meilleur de moi-même.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
8 – Je me lance rarement dans un projet ou une tâche même si j'en ai très envie.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
9 – Parfois, j'ai le sentiment que mon succès est le résultat de plusieurs coïncidences.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours

10 – C’est difficile pour moi d’accepter les compliments qui portent sur mon intelligence ou mes réussites.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
11 – Parfois, je pense que si j’ai du succès actuellement, c’est parce que j’ai eu de la chance.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
12 – Je pense souvent que j’aurais pu mieux faire, et de ce fait je suis déçu de mes réussites.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
13 – Parfois, je redoute que les autres découvrent mes lacunes.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
14 – J’ai souvent peur d’échouer dans une nouvelle tâche qui m’est confiée.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
15 – Je pense souvent que je n’arriverai pas à connaître le succès à nouveau dans un autre projet.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
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.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
17 – Je compare souvent mes capacités à celles des personnes qui m’entourent et pense qu’ils sont peut-être plus intelligents que moi.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
18 – Je m’inquiète souvent de ne pas réussir alors même que tout le monde a confiance dans l’idée que je vais y arriver.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
19 – Lorsque je m’apprête à recevoir une promotion ou une forme de reconnaissance, j’attends le dernier moment pour l’annoncer, au cas où cela ne se fait finalement pas.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours
20 – Je me sens découragé si je ne suis pas « le meilleur » dans les situations qui impliquent le fait de réussir.				
1) Faux	2) Rarement	3) Parfois	4) Souvent	5) Toujours

Résultat du test de l'imposteur.

Additionnez les nombres associés à chaque réponse.

- 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 dans votre vie.

Source : « The Impostor Phenomenon : When Success Makes You Feel Like A Fake » de Pauline Rose Clance. Document original disponible en ligne sur le site de l'auteur paulineroseclance.com/pdf/IPTestandscoring.pdf