MAGGY MASSARO
Consulting



SURMONTER LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ET RETROUVER CONFIANCE EN VOUS

GRÂCE À CE GUIDE PRATIQUE POUR LES FEMMES QUI DOUTENT DE LEUR VALEUR ET SOUHAITENT ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS.

SOMMAIRE

Introduction P. 3

Chapitre 1 : Comprendre le syndrome de l'imposteur : Dévoiler le masque P. 5

Chapitre 2 : Identifier ses pensées limitantes : Les saboteurs intérieurs P. 7

C**hapitre 3** : Les conséquences du syndrome de l'imposteur : Un fardeau à lever P. 10

QUI SUIS-JE ? P. 13

Chapitre 4 : Comment développer une mentalité de championne P. 14

Chapitre 5 : Outils pratiques pour surmonter le syndrome P. 17

Chapitre 6 : Briser le plafond de verre : Les femmes et le succès P. 20

Conclusion : Vers une nouvelle ère de confiance P. 23

INTRODUCTION



Cet e-book s'adresse à vous
si vous êtes entrepreneuse ou cadre
et que vous ressentez
régulièrement un décalage entre vos compétences réelles
et la perception que vous en avez.

Vous êtes brillante, compétente et ambitieuse.
Pourtant, un petit doute persiste :
"Est-ce que je suis vraiment à la hauteur ?"

Vous avancez, vous prenez des responsabilités, vous obtenez des résultats. Et pourtant, il y a parfois cette petite voix qui revient au mauvais moment : « Est-ce que je suis vraiment à la hauteur ? »

Vous terminez une présentation, on vous félicite, et au lieu de recevoir ce compliment, vous répondez presque automatiquement : « Oh, ce n'est rien… j'ai eu de la chance. »

Vous décrochez une opportunité, mais au lieu de vous en réjouir, vous vous demandez si vous allez réussir à tenir le niveau.

Si vous vous reconnaissez dans ces scènes, alors ce guide est pour vous. Il n'a pas été écrit pour vous expliquer de loin ce que vous vivez déjà, mais pour vous aider à mettre des mots sur ces mécanismes, à les repérer dans votre quotidien, et à commencer à reprendre votre place avec plus de confiance.

Prête à vous libérer du poids du syndrome de l'imposteur ?

Pause réflexion

Aujourd'hui, par rapport au syndrome de l'imposteur, vous vous reconnaissez surtout dans :

□ « Je minimise souvent mes réussites et je les attribue à la chance. »
□ « J'ai peur que l'on découvre que je ne suis pas aussi compétente qu'on le croit. »
□ « Je repousse des projets ou des opportunités par peur de ne pas être à la hauteur. »

Notez en quelques mots :
« Ce qui m'a le plus parlé dans cette introduction, c'est… »

CHAPITRE 1

COMPRENDRE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR :

DÉVOILER LE MASQUE



Vous êtes en réunion. Vous prenez la parole avec clarté, vous exposez votre idée, vous répondez aux objections, et la réunion se passe bien. À la fin, une collègue vous dit : « Franchement, votre présentation était excellente. » Et presque malgré vous, vous répondez : « Oui enfin… j'ai improvisé, ce n'était pas si abouti. »

Sur le moment, cela paraît anodin. Pourtant, en une phrase, vous venez de minimiser votre travail, d'effacer votre préparation et de réduire votre mérite. Comme si reconnaître votre réussite était inconfortable. Comme si, au fond, vous aviez peur d'en faire trop en acceptant simplement ce qui est vrai.

Le syndrome de l'imposteur ressemble souvent à cela. Ce n'est pas seulement douter. C'est réussir sans vous sentir légitime. C'est recevoir une preuve extérieure de votre valeur, puis chercher immédiatement une explication qui vous évite d'y croire vraiment : la chance, le contexte, le timing, les autres.

Vous pouvez être compétente, investie, sérieuse, reconnue… et continuer malgré tout à avoir cette impression étrange de ne pas mériter pleinement votre place. Comme si, à tout moment, quelqu'un pouvait découvrir que vous n'êtes pas aussi capable que les autres le pensent.

Peut-être que cela vous arrive dans des moments très précis. Quand on vous complimente. Quand on vous confie une responsabilité. Quand vous devez parler de vos résultats. Quand vous entrez dans une pièce où vous avez l'impression que tout le monde est plus sûr de soi que vous.



Pause réflexion

Comment cela se manifeste chez vous ?
Quand vous pensez au syndrome de l'imposteur, ce qui vous décrit le plus aujourd'hui, c'est :

□ Je doute de moi même lorsque j'ai des preuves de réussite.
□ J'ai du mal à accepter les compliments et je change de sujet.
□ Je vis avec la peur que l'on découvre que je ne suis « pas légitime ».

Exercice écrit :

Notez ces 3 mots : doute – légitimité – réussite et écrivez spontanément ce qu'ils évoquent pour vous.

.....

.....

.....

CHAPITRE 2

IDENTIFIER SES PENSÉES LIMITANTES :

LES SABOTEURS INTÉRIEURS



Vous recevez un message d'une cliente potentielle. Son profil correspond exactement au type de femme que vous rêveriez d'accompagner. Son projet est ambitieux, son niveau d'exigence vous stimule, et ce contact pourrait représenter un vrai tournant. Pourtant, votre première pensée n'est pas : « Quelle belle opportunité. » C'est : « Je ne suis pas faite pour viser ce type de clientes. »

Alors vous ralentissez. Vous remettez votre réponse à plus tard. Vous reformulez votre proposition dix fois. Vous hésitez

sur votre tarif. Vous vous demandez si vous avez vraiment le niveau. Et pendant ce temps, ce n'est pas votre compétence qui décide, c'est votre peur.

C'est souvent ainsi que fonctionnent les pensées limitantes. Elles arrivent vite, prennent la forme d'une évidence, et orientent vos choix avant même que vous ayez pris le temps de les questionner.

Prenons justement cet exemple : « Je ne suis pas faite pour viser de gros clients. »

Pourquoi ? Parce que vous avez peur de ne pas être à la hauteur.

Pourquoi avez-vous peur de ne pas être à la hauteur ? Parce que vous craignez d'être jugée, comparée, ou de décevoir.

Pourquoi ce jugement vous touche-t-il autant ? Parce qu'au fond, vous associez encore votre valeur au regard extérieur.

Pourquoi avez-vous besoin de ce regard pour vous sentir solide ? Parce que vous avez appris, peut-être depuis longtemps, à douter de vous avant même de vous donner une chance.

Pourquoi ce doute revient-il si facilement ? Parce qu'une part de vous n'a pas encore complètement intégré qu'elle peut être visible, ambitieuse et légitime à la fois.



Ce type de cheminement change tout. Il montre que le problème n'est pas un manque réel de capacité, mais une croyance ancienne qui pilote encore votre manière de vous positionner.

Vous pouvez faire le même exercice avec d'autres phrases qui vous traversent souvent : « Je ne suis pas assez experte », « Je vais forcément décevoir », « Je ne saurai pas tenir dans la durée », « On va se rendre compte que je ne suis pas si compétente. »

Pause réflexion

Mettez de la lumière sur vos pensées

La petite phrase intérieure qui revient le plus souvent chez vous, c'est :
□ « Je ne suis pas assez… » (compétente, légitime, experte…)
□ « Je vais forcément décevoir si l'on me fait confiance. »
□ « Si je réussis, je ne saurai pas tenir le niveau. »

Choisissez la phrase qui vous parle le plus et réécrivez-la juste en dessous de façon plus aidante, par exemple :
- « Je ne suis pas parfaite, mais j'apprends et je progresse à chaque étape. »

CHAPITRE 3

LES CONSÉQUENCES DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR :

UN FARDEAU À LEVER



Vous sortez d'un rendez-vous important. Objectivement, tout s'est bien passé. Vous avez répondu clairement, vous avez été à l'écoute, vous avez tenu votre place. Pourtant, une fois seule, vous ne repensez pas à ce qui a été juste. Vous repassez mentalement la phrase que vous auriez dû dire autrement. Le mot de trop. Le silence. Le regard de l'autre.

Vous vous demandez si vous avez été assez convaincante. Assez claire. Assez pertinente. Pas trop présente. Pas trop réservée. Et ce rendez-vous qui aurait pu se terminer en satisfaction se transforme intérieurement en autopsie de votre comportement.

À la longue, cela épuise. Parce que le syndrome de l'imposteur ne touche pas seulement votre confiance : il consomme votre énergie. Il vous pousse à suranalyser, à anticiper le jugement, à corriger sans cesse votre posture, vos mots, votre image.

Dans votre vie professionnelle, cela peut se traduire par une candidature que vous n'envoyez pas, une prise de parole que vous repoussez, un tarif que vous n'osez pas annoncer, une opportunité que vous laissez passer. Dans votre vie personnelle, cela peut devenir une fatigue diffuse, une irritabilité, une charge mentale difficile à expliquer.

Vous avez peut-être déjà vécu cela : dire oui alors que vous pensez non, rester discrète alors que vous avez quelque chose de pertinent à apporter, ou accepter trop par peur de décevoir. Ce poids n'est pas toujours visible de l'extérieur, mais vous, vous le sentez.

Pause réflexion

Quel est l'impact pour vous ?

Là où le syndrome de l'imposteur vous pèse le plus aujourd'hui, c'est :

□ Dans votre vie professionnelle (projets, visibilité, prises de parole).
□ Dans votre vie personnelle (relation à vous-même, à vos proches, charge mentale).
□ Sur votre bien-être global (sommeil, stress, fatigue émotionnelle).

Écrivez une phrase commençant par :
« Ce que je ne veux plus accepter pour moi, c'est… »

Vous n’avez pas à dépasser votre syndrome de l’imposteur seule.

Si vous vous reconnaissez dans ces doutes, ces mécanismes d’auto-sabotage ou cette impression persistante de ne jamais être assez, je peux vous accompagner pour transformer ces prises de conscience en avancées concrètes, alignées et durables.



Qui suis-je ?

Je m’appelle Maggy Massaro. Depuis 2005, j'ai accompagné plus de 500 femmes à travers le monde, à retrouver confiance en elle et à dépasser leurs blocages invisibles pour reprendre leur place et avancer avec confiance.

Réservez votre appel découverte

Scannez ici

CHAPITRE 4

COMMENT DÉVELOPPER UNE MENTALITÉ DE CHAMPIONNE



Vous savez déjà beaucoup de choses. Vous avez lu, appris, compris. Vous savez qu'il faudrait oser davantage, arrêter de tout remettre en question, poser des limites plus claires, vous rendre plus visible. Mais entre savoir et agir, il y a parfois un écart immense.

Vous ouvrez votre ordinateur pour envoyer ce message important. Celui qui pourrait débloquer une collaboration, demander une augmentation, proposer un rendez-vous ou affirmer votre position. Vous relisez. Vous corrigez. Vous hésitez. Puis vous refermez l'onglet en vous disant que vous le ferez plus tard.

Vous recevez une opportunité, mais au lieu de répondre avec assurance, vous commencez à tout peser. Est-ce que votre tarif est trop élevé ? Est-ce que votre proposition est assez solide ? Est-ce que vous êtes vraiment la bonne personne ? Alors vous laissez passer les heures, puis les jours, et l'occasion finit par s'éloigner avant même que vous ayez osé lui donner une chance.
Ce "plus tard" n'a souvent rien à voir avec un manque de discipline. Il vient d'un endroit plus subtil : la peur d'être vue, la peur de ne pas faire parfaitement, la peur de déclencher une réponse que vous ne saurez pas gérer.

Développer une mentalité de championne, ce n'est pas devenir une version dure ou performante de vous-même. C'est apprendre à avancer même quand le doute est là, au lieu d'attendre d'être parfaitement prête pour bouger.



Concrètement, cela commence par des appuis simples. Vous pouvez choisir une petite victoire à reconnaître au lieu de la minimiser. Vous pouvez décider d'un objectif clair au lieu de rester dans une intention floue. Vous pouvez transformer un grand projet intimidant en une première étape réaliste.

Par exemple, au lieu de vous dire : « Il faut que je sois plus visible », vous pouvez vous dire : « Cette semaine, je prends la parole une fois, de manière claire, sur un sujet que je maîtrise. » Au lieu de penser : « Il faut que je change tout », vous pouvez choisir : « Aujourd'hui, j'envoie ce message que je repousse depuis trois jours. »

Pause réflexion

Votre prochaine petite victoire

Si vous deviez choisir UNE petite action pour nourrir votre mentalité de championne cette semaine, ce serait :

□ Célébrer une victoire (même petite) au lieu de la minimiser.
□ Oser demander un feedback ou une opportunité.
□ Dire non à quelque chose qui ne vous respecte pas.

Notez cette action ici et ajoutez une date précise à laquelle vous vous engagez à la mettre en place.

CHAPITRE 5

OUTILS PRATIQUES POUR SURMONTER LE SYNDROME



Du journal de pensées à la transformation : observer, questionner, renaître

Vous vous promettez souvent de changer certaines choses. À partir de lundi, vous allez prendre du recul. Vous allez mieux accueillir vos réussites. Vous allez écrire, respirer, vous recentrer, arrêter de vous juger aussi durement. Puis la semaine commence, le rythme s'accélère, et ces bonnes intentions disparaissent derrière les urgences.

Vous avez peut-être déjà vécu cela : vous commencez un carnet de gratitude avec enthousiasme, puis vous l'oubliez. Vous testez une respiration pendant deux jours, puis vous passez à autre chose.

Vous pensez qu'il vous faut "plus de rigueur", alors qu'en réalité, ce qu'il vous faut souvent, c'est plus de simplicité et plus d'adaptation à votre vraie vie.

Les outils ne servent à rien s'ils restent théoriques. Ils deviennent puissants quand ils s'intègrent dans vos journées de manière concrète. Pas comme une injonction de plus, mais comme un soutien.

Imaginez une scène très simple. Vous venez de terminer un échange qui vous a déstabilisée. Au lieu de repartir immédiatement dans vos pensées, vous prenez trois minutes. Vous posez une main sur votre ventre. Vous allongez votre expiration. Vous laissez redescendre la tension. Puis vous écrivez une phrase : « Ce qui m'a touchée dans cet échange, c'est… »

Ou encore, en fin de journée, au lieu de retenir uniquement ce que vous n'avez pas fait, vous notez trois choses : ce que vous avez osé, ce que vous avez traversé, ce que vous avez bien fait. Même petit. Surtout petit. Parce que c'est ainsi que vous rééduquez progressivement votre regard sur vous-même.



Pause réflexion

L'outil qui vous appelle le plus

Parmi ces outils, celui que vous avez le plus envie d'expérimenter ou de reprendre est :

□ La gratitude (journal, 3 choses positives par jour).
□ La visualisation (vous voir réussir une situation clé).
□ L'écriture introspective (mettre vos pensées sur le papier).

Notez le moment de votre journée où vous pourriez intégrer cet outil en 5 minutes (matin, pause midi, soir).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHAPITRE 6

BRISER LE PLAFOND DE VERRE : LES FEMMES ET LE SUCCÈS



Vous voyez une autre femme prendre la parole avec assurance. Elle annonce ses tarifs sans trembler. Elle affirme sa vision. Elle demande. Elle ose. Et une petite voix, presque immédiate, surgit en vous : « Oui, mais elle, ce n'est pas pareil. »

Alors vous attendez encore un peu. D'être plus prête. Plus crédible. Plus experte. Plus sûre de vous. Comme s'il existait un moment idéal à partir duquel vous auriez enfin le droit de prendre toute votre place.

Mais ce plafond de verre intérieur fonctionne précisément comme cela : il vous fait croire qu'il manque encore quelque chose avant d'oser. Une formation de plus. Une preuve de plus. Une validation de plus. Et pendant ce temps, vous restez en dessous de ce que vous pourriez réellement incarner.

Peut-être que cela se manifeste quand vous parlez d'argent. Quand vous pensez à augmenter vos tarifs. Quand vous envisagez un poste plus visible. Quand vous imaginez prendre davantage de place dans votre activité, votre entreprise ou votre carrière. Ce n'est pas toujours le manque de capacité qui freine. C'est parfois le regard que vous anticipez, le jugement que vous redoutez, ou la loyauté invisible à un cadre trop petit pour vous.

Briser ce plafond de verre, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est arrêter de vous rapetisser. C'est accepter que vous puissiez être ambitieuse sans être excessive, visible sans être arrogante, solide sans être dure.

Vous n'avez pas à avancer seule. Créer un réseau de soutien, négocier avec confiance, trouver un mentor, faire appel à une thérapeute ou à une coach font partie des leviers qui vous aident à reprendre votre place.*

* Pour vous accompagner dans cette démarche, je vous partage deux ressources :

👉 Mon groupe Facebook **Dépassez vos limites** : un espace pour échanger avec d'autres femmes engagées sur le même chemin : facebook/groupe/dépassezvoslimites

📹 Une vidéo de témoignages qui montre que ce n'est pas une fatalité : https://youtu.be/e-6LpEqTaA0



Pause réflexion

Oser plus grand

Ce qui vous retient le plus aujourd'hui pour « prendre votre place », c'est :

□ La peur d'être jugée si vous assumez votre ambition.
□ Le regard de votre entourage (famille, collègues, conjoint).
□ Le doute sur votre légitimité à viser plus grand (clients, poste, chiffre d'affaires, visibilité).

Écrivez une phrase commençant par :
« Si je me faisais pleinement confiance, je m'autoriserais à…

.....

.....

.....

.....

.....

CONCLUSION

VERS UNE NOUVELLE ÈRE DE CONFIANCE

Vous n’avez pas besoin d’attendre d’être parfaitement prête pour commencer à reprendre votre place. Vous pouvez déjà reconnaître ce qui se joue, voir plus clairement vos mécanismes, et cesser de croire que ce doute dit la vérité sur vous.

Ce guide est un premier pas. Mais comprendre ne suffit pas à transformer durablement. Quand vient le moment de passer de la lucidité au changement concret, alors il peut être juste de ne plus rester seule.

N’oubliez jamais :
Vous n'avez pas besoin d'être parfaitement prête pour commencer.

Juste décidée.

Je vous propose un rendez-vous découverte pour construire ensemble.

Réservez votre appel découverte

Des questions avant de réserver ?
✉️ maggy.massaro@gmail.com
📱 +33 6 62 00 61 67
💼 LinkedIn : Maggy Massaro Consulting

Je serai ravie d’échanger avec vous.