VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Sentiment d’imposture

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 24 / 24 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Doutes sur la performance

Dans « Doutes sur la performance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les doutes sur vos capacités malgré l’expérience, sans déterminer votre compétence réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

2

Attribution de la réussite

Dans « Attribution de la réussite », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le crédit accordé à votre contribution face à la chance, l’aide ou la facilité. Reconnaître l’aide n’est pas un problème en soi. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s’écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Attribution de la réussite: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Expliquez une réussite par votre contribution, l’aide, les circonstances et le hasard. Quelle cause oubliez-vous souvent ?

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Doutes sur la performance **4.0 / 5**



Attribution de la réussite **3.7 / 5**



Visibilité **4.3 / 5**



Surpréparation **3.2 / 5**



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il montre doutes de capacité, minimisation des réussites, craintes de visibilité ou vérifications supplémentaires. Il ne mesure pas la compétence réelle ni un syndrome établi.

Votre résultat en mots

Doutes sur la performance: Dans « Doutes sur la performance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les doutes sur vos capacités malgré l'expérience, sans déterminer votre compétence réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Attribution de la réussite: Dans « Attribution de la réussite », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le crédit accordé à votre contribution face à la chance, l'aide ou la facilité. Reconnaître l'aide n'est pas un problème en soi. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Attribution de la réussite : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 10: Lorsque l'on me choisit pour une opportunité, je pense au hasard plutôt qu'à une contribution pertinente de ma part. | Plutôt faux

Question 11: Lorsque je reçois du soutien, je peux néanmoins identifier ma propre contribution au résultat. | Pas du tout vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Expliquez une réussite par votre contribution, l'aide, les circonstances et le hasard. Quelle cause oubliez-vous souvent ?

04 / VOTRE RAPPORT

Doutes sur la performance

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit les doutes sur vos capacités malgré l’expérience, sans déterminer votre compétence réelle.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Doutes sur la performance », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit les doutes sur vos capacités malgré l’expérience, sans déterminer votre compétence réelle. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de doutes déclarés sur la performance / plus de doutes déclarés sur la performance.

Deux réponses concrètes

Question 3: Je soupçonne les autres de surestimer mes capacités réelles.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Je peux avoir une lacune tout en me considérant globalement capable d'une tâche.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Notez une tâche terminée : quelle était votre contribution et quelle aide a aussi compté ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Attribution de la réussite

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne le crédit accordé à votre contribution face à la chance, l’aide ou la facilité. Reconnaître l’aide n’est pas un problème en soi.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Attribution de la réussite », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne le crédit accordé à votre contribution face à la chance, l’aide ou la facilité. Reconnaître l’aide n’est pas un problème en soi. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L’interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l’échelle : moins de dévalorisation de votre contribution / plus de dévalorisation de votre contribution.

Deux réponses concrètes

Question 10: Lorsque l'on me choisit pour une opportunité, je pense au hasard plutôt qu'à une contribution pertinente de ma part.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 11: Lorsque je reçois du soutien, je peux néanmoins identifier ma propre contribution au résultat.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Expliquez une réussite par votre contribution, l’aide, les circonstances et le hasard. Quelle cause oubliez-vous souvent ?

06 / VOTRE RAPPORT

Visibilité

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine explore les situations où autrui voit votre travail ou vos connaissances. Il ne diagnostique pas l'anxiété sociale.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Visibilité », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine explore les situations où autrui voit votre travail ou vos connaissances. Il ne diagnostique pas l'anxiété sociale. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins d'inquiétude sur la performance visible / plus d'inquiétude sur la performance visible.

Deux réponses concrètes

Question 17: Je peux dire ouvertement que j'ai besoin de vérifier quelque chose.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 16: Après une erreur visible, je pense longtemps à la manière dont les autres me perçoivent désormais.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle petite question ou idée inachevée pourriez-vous partager dans un cadre fiable ?

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Surpréparation

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine explore la préparation et les vérifications supplémentaires pour apaiser les doutes, sans juger rigueur ni qualité.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Surpréparation », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine explore la préparation et les vérifications supplémentaires pour apaiser les doutes, sans juger rigueur ni qualité. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L'interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l'échelle : moins de réassurance supplémentaire par la préparation / plus de réassurance supplémentaire par la préparation.

Deux réponses concrètes

Question 19: Je continue à me préparer même lorsque les exigences sont déjà remplies.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 24: Je peux faire une pause sans devoir d'abord la mériter par une performance irréprochable.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Comment définir avant de commencer qu'une tâche est suffisamment terminée ? Choisissez un critère vérifiable.

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Doutes sur la performance

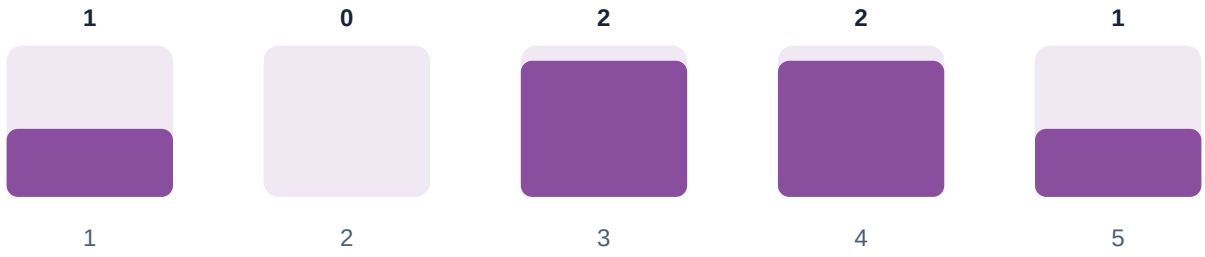
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n'attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n'impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Attribution de la réussite. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Expliquez une réussite par votre contribution, l’aide, les circonstances et le hasard. Quelle cause oubliez-vous souvent ?

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Questions originales de réflexion sur le vécu d'imposture, sans utiliser l'échelle de Clance ni un instrument validé. L'expression courante « syndrome de l'imposteur » désigne ici un mode de vécu, pas un diagnostic établi. Le résumé décrit uniquement tes réponses ; il ne mesure ni tes compétences ni la probabilité d'un trouble.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l'esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d'une personne. C'est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l'aide d'un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d'urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d'aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d'aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.26 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1 **Même après avoir bien réalisé une tâche, je me demande si je suis vraiment à la hauteur.**
Doutes sur la performance | Plutôt vrai

2 **Lorsque je ne sais pas quelque chose immédiatement, je doute vite de mon aptitude générale à la tâche.**
Doutes sur la performance | Tout à fait vrai

3 **Je soupçonne les autres de surestimer mes capacités réelles.**
Doutes sur la performance | En partie vrai

4 **Je compare mon incertitude intérieure à l'assurance apparente des autres.**
Doutes sur la performance | Plutôt vrai

5 **Je peux avoir une lacune tout en me considérant globalement capable d'une tâche.**
Doutes sur la performance | Pas du tout vrai | score inversé

6 **Je peux citer des expériences précises sur lesquelles je m'appuie pour une nouvelle tâche.**
Doutes sur la performance | En partie vrai | score inversé

7 **Lorsque tout se passe bien, je pense d'abord aux circonstances favorables, puis à ma contribution.**
Attribution de la réussite | En partie vrai

8 **Les compliments me semblent moins crédibles lorsqu'ils viennent d'une personne qui m'apprécie.**
Attribution de la réussite | Tout à fait vrai

9 **J'ai tendance à m'attribuer les erreurs et à attribuer les réussites aux circonstances.**
Attribution de la réussite | Plutôt vrai

10 **Lorsque l'on me choisit pour une opportunité, je pense au hasard plutôt qu'à une contribution pertinente de ma part.**
Attribution de la réussite | Plutôt faux

11 **Lorsque je reçois du soutien, je peux néanmoins identifier ma propre contribution au résultat.**
Attribution de la réussite | Pas du tout vrai | score inversé

12 **Je peux examiner un compliment précis et l'accepter lorsqu'il correspond à mon travail.**
Attribution de la réussite | En partie vrai | score inversé

13 **Je retiens une question parce qu'elle pourrait révéler une lacune.**
Visibilité | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14 **Lorsque je présente mon travail, je m'attends à ce que les autres découvrent une faille fondamentale.**
Visibilité | Plutôt vrai

15 **J'évite une nouvelle opportunité parce qu'elle mettrait mes bons résultats passés à l'épreuve.**
Visibilité | Tout à fait vrai

16 **Après une erreur visible, je pense longtemps à la manière dont les autres me perçoivent désormais.**
Visibilité | Tout à fait vrai

17 **Je peux dire ouvertement que j'ai besoin de vérifier quelque chose.**
Visibilité | En partie vrai | score inversé

18 **Je peux montrer une ébauche même si elle n'est pas terminée.**
Visibilité | Plutôt faux | score inversé

19 **Je continue à me préparer même lorsque les exigences sont déjà remplies.**
Surpréparation | Plutôt faux

20 **Je vérifie plusieurs fois un résultat parce que je ne fais pas confiance à ma première vérification.**
Surpréparation | En partie vrai

21 **Je m'impose des critères plus stricts dès que j'atteins un objectif.**
Surpréparation | Plutôt vrai

22 **Je retarde le début lorsque je crains de ne pas pouvoir très bien réaliser la tâche.**
Surpréparation | En partie vrai

23 **Je peux décider avant une tâche du niveau d'effort approprié.**
Surpréparation | Plutôt vrai | score inversé

24 **Je peux faire une pause sans devoir d'abord la mériter par une performance irréprochable.**
Surpréparation | Pas du tout vrai | score inversé