

LES 5 TYPES D'IMPOSTEURS

Les gens qui expérimentent le syndrome de l'imposteur ont des exigences en matière de **normes de compétence irréalistes et non durables**.

Cinq types différents ont émergé, chacun avec son propre objectif :



LE PERFECTIONNISTE

- Se concentre principalement sur "**COMMENT**" les choses sont faites, comment le travail est effectué et comment il se déroule.
- Une simple erreur, un manquement, une imperfection, un 99% (au lieu de 100%) équivaut à un échec.
- Si tout n'est pas **PARFAIT**, c'est loupé.



L'EXPERT

- La préoccupation première du Perfectionniste est le "**QUOI**" et "**COMBIEN**" il peut ou sait faire.
- Parce qu'il doit tout savoir, même un manque mineur de connaissances entraîne l'échec.
- S'il ne sait pas **TOUT**, il ne sait **RIEN**.



LE SOLOISTE

- Il se soucie principalement de "**QUI**" accomplit la tâche.
- Il pense qu'il devrait pouvoir tout faire par lui-même, donc avoir besoin d'aide, de tutorat ou de coaching est un signe d'échec.
- S'il ne le fait pas **SEUL**, ça ne compte pas!



LE GÉNIE NATUREL

- Le génie naturel se soucie du "**COMMENT**" et du "**QUAND**" les réalisations se produisent.
- Le fait d'avoir du mal à maîtriser une matière ou une compétence ou de ne pas en être capable du premier coup équivaut à un échec.
- S'il n'y arrive pas **VITE** et **FACILEMENT**, c'est qu'au fond il n'est **PAS SI BON**.



LE SUPERHUMAN

- Le SuperHuman mesure la compétence a dans "**COMBIEN**" de rôles il peut jongler et exceller. Il doit tout faire parfaitement et facilement.
- Échouer dans n'importe quel rôle (parent, partenaire, équilibre interne, ami, bénévole) équivaut à un échec total.
- Si je ne suis pas **BON PARTOUT** et en **TOUT** je ne vauds **RIEN**.