



# *Peeps* BOOK

Triomphe sur le **Syndrome de l'Imposteur**  
Ton Guide Vers l'Authentique Confiance en Toi

#4



# JE SUIS LÀ POUR VOUS

SANDRA RECOLIN

## Mon parcours en très Bref

Je suis celle qui se cache derrière ces pages, armée de diplômes en TCC et en méditation MBCT. Avec plus d'une décennie et demie de rencontres et de partages dans mon cabinet, j'ai affiné mon art de naviguer à travers les tempêtes émotionnelles et les vagues de stress. C'est pas juste un job, c'est ma passion de décoder et d'apaiser l'esprit humain.

Mon aventure pro m'a aussi emmenée à prendre les rênes d'un centre de méditation – un vrai havre de paix où j'ai pu transmettre l'art de la pleine conscience. Et puis, il y a eu ces années géniales où j'ai enseigné les TCC à la faculté de médecine de Marseille. Former les esprits à cette approche concrète et bienveillante de la psy, ça a été une de mes plus belles aventures !

## 🔍 Le Coaching Impact : Une Réponse aux Besoins Spécifiques

Aujourd'hui, je me consacre à l'accompagnement des hypersensibles et haut potentiel, qui font souvent face à une charge mentale accrue, au syndrome de l'imposteur, et à la gestion complexe de leurs émotions. Grâce à des séances de coaching impact, je propose des accompagnements personnalisés en ligne via Zoom et des programmes conçus spécifiquement pour surmonter ces défis.

## 🏢 La Pleine Conscience au Service des Entreprises

En parallèle, je dispense aussi des programmes de méditation en présentiel dans les entreprises du Var (Naval Group, CDG83, CHU de Pierrefeu, ...), apportant des bénéfices tangibles : réduction du stress, amélioration de la concentration, et renforcement de la cohésion d'équipe. Ces interventions sont l'œuvre de Mindfulness Formations, l'organisme de formation que j'ai créé et que je dirige, reconnu pour sa qualité avec la certification Qualiopi.

*Sandra*

Psychologue Expert Hypersensibilité et Haut Potentiel  
Fondatrice du Blog le "Bonheur, ça s'apprend"  
Fondatrice et Dirigeante de l'organisme de Formation "Mindfulness Formations"





Tu es sur le point de commencer un voyage vers la compréhension et la surmonte du **syndrome de l'imposteur**. Ce phénomène, souvent caché dans les ombres de notre esprit, peut être le frein secret à notre épanouissement personnel et professionnel.

### Te reconnais-tu dans ces questions ? 🤔

- "Ai-je vraiment mérité cette réussite, ou ai-je juste eu de la chance ?"
- "Pourquoi ai-je l'impression de ne pas être à la hauteur, malgré tous mes succès ?"
- "Et si quelqu'un découvrait que je ne suis pas aussi compétent(e) que je le prétends ?"

Si ces interrogations te semblent familières, tu n'es pas seul(e). Des millions de personnes, de tous horizons, affrontent ces mêmes doutes. Mais il est temps de changer cela.

### Dans ce PepsBook, nous allons :

1. Explorer ce qu'est réellement le syndrome de l'imposteur. 🔍
2. Reconnaître ses signes et symptômes dans notre quotidien. ✅
3. Apprendre des stratégies concrètes pour le surmonter. 💪

A close-up photograph of a person's eyes peering through a dense thicket of green leaves. The person's face is partially visible, with their eyes looking directly at the camera. The leaves are vibrant green and create a natural frame around the person's face. The overall mood is one of curiosity and discovery.

**SECTION**  
*workbook*  
**ONE**



# Comprendre le syndrome de l'imposteur

## Qu'est-ce que le Syndrome de l'Imposteur ?

Le syndrome de l'imposteur n'est pas juste un moment de doute de soi ; c'est une croyance profondément ancrée que nous ne sommes pas à la hauteur, malgré les preuves évidentes de notre compétence et succès.

## Les Signes Révélateurs

- **Le Doute Constant** : Un sentiment permanent que nos réalisations ne sont pas le résultat de nos compétences, mais de la chance, du timing, ou de l'incapacité des autres à reconnaître notre incompetence.
- **La Peur d'Être 'Démasqué'** : La crainte que les autres découvrent que nous ne sommes pas aussi capables qu'ils le pensent.
- **L'Auto-Sabotage** : Se sous-estimer et éviter de prendre des risques par peur de l'échec.

## Illustrations du Quotidien

1. **Au Travail** : Imagine Julie, une manager brillante, qui attribue son ascension à des "coups de chance" plutôt qu'à ses compétences.
2. **En Famille** : Pense à David, père dévoué, qui se sent constamment dépassé et doute de ses capacités parentales, même quand ses enfants l'admirent.
3. **Dans la Vie Sociale** : Considère Léa, appréciée par ses amis pour sa perspicacité, mais qui se convainc qu'elle n'a rien d'intéressant à partager.

# En savoir plus sur le syndrome de l'imposteur

Si tu veux en savoir plus sur ce syndrome 🤔 ...

👉 **Lisez cet Article** : <https://lebonheurcasapprend.com/syndrome-imposteur-definition-test-symptomes-solutions/>

Mon article passionnant et éclairant t'attend, prêt à te guider dans ta quête de compréhension du syndrome de l'imposteur.

🔍 **Passer le Test** : Mais ce n'est pas tout ! Pour aller encore plus loin, j'ai un **test exclusif juste pour toi**. Clique ici pour le découvrir : [\*\*Passer le Test pour savoir si tu souffres du syndrome de l'imposteur.\*\*](#)

Ce test rapide et intuitif t'aidera à identifier si tu es concerné(e)s par ce syndrome qui touche tant de gens brillants.

## 🌟 Pourquoi lire cet article et passer le test ?

- **Auto-Évaluation** : Comprend mieux tes propres pensées et comportements.
- **Premier Pas vers le Changement** : Reconnaître le problème est la première étape vers sa résolution.
- **Développement Personnel** : C'est une opportunité en or pour grandir et renforcer ta confiance en toi.

Alors, n'attend plus ! Plonge dans l'article, explore tes propres pensées et sentiments, et commence ton voyage vers une confiance en toi renouvelée. 💪



A woman with dark hair, wearing a green tank top, dark shorts, and climbing shoes, is climbing a vertical rock face. She is positioned on the right side of the frame, with her body angled towards the left. Her right arm is extended upwards, and her left leg is bent, with her foot on a ledge. The background is a vast, cloudy sky. The text 'SECTION TWO' is overlaid in large white letters, with 'workbook' written in a pink cursive font across the middle of the 'SECTION' and 'TWO' words.

SECTION  
*workbook*  
TWO



# 3 ACTIONS IMMÉDIATES

POUR TRIOMPHER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR 🚀

Alors, prête à transformer ta journée dès aujourd'hui?

Voici 3 actions simples mais puissantes pour **Briser le Cycle du Doute** !

## Fixation d'Objectifs SMART 🎯

- **Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels.**
- Pour t'y aider, tu peux télécharger le [PepsBook N°3](#) consacré aux Objectifs SMART
- Tu peux véritablement travailler tes objectifs SMART avec la **formation à la Méthode SMART** et je peux même t'accompagner dans toutes les étapes de A à Z ! Tu trouveras toutes les explications en [cliquant ICI](#)
- Exemple : *"Je vais parler en public au moins une fois par mois pour améliorer ma confiance en moi."*

## Pratique de la Méditation de Pleine Conscience 🧘

- Prends 5 minutes chaque jour pour méditer. Centre-toi sur l'instant présent et observe tes pensées sans jugement.
- Cela aide à réduire le stress et à améliorer l'estime de soi.
- Voici une méditation parfaite pour ça en cliquant sur le bouton en dessous

Méditation



## Célébration des Succès Personnels 🏆

- À la fin de chaque semaine, note trois réussites, petites ou grandes, et reconnais que tu les as méritées.
- Cela renforce la reconnaissance de ta valeur et de tes compétences.



A close-up photograph of a person's hand holding a silver pen, writing in a spiral-bound notebook. The notebook has lined pages and a metal spiral binding. In the background, a smartphone is visible on a light-colored, patterned surface. The overall scene is brightly lit and focused on the act of writing.

**SECTION**  
*workbook*  
**THREE**



# CHECKLIST

ON RECAPITULE

- Aujourd'hui, identifie un objectif SMART spécifique lié à ta confiance en toi. 📝
- Pratique une méditation de pleine conscience de 5 minutes chaque jour. 🕒
- Chaque semaine, note et célèbre trois de tes réussites. 🎉
- Demande des retours constructifs à tes pairs ou mentors pour renforcer ton sentiment de légitimité. 🗣️
- Commence un journal pour suivre tes progrès. Note tes sentiments, tes réussites, et réfléchis à tes objectifs SMART.
- **Lire l'article** : <https://lebonheurcasapprend.com/syndrome-imposteur-definition-test-symptomes-solutions/>
- **Passer le Test** pour savoir si tu souffres du syndrome de l'imposteur : <https://form.typeform.com/to/noUlf7xk>



## GARDONS LE CONTACT

Si tu as aimé ce voyage avec le PepsBook, il y a plein d'autres aventures qui t'attendent.

**Rejoins-moi sur les réseaux sociaux** pour des doses de motivation, d'astuces et d'inspirations pour un quotidien plus *Peps* et conscient.

Et ce n'est pas tout : si tu sens que tu as besoin d'un coup de pouce personnalisé, je suis là pour ça aussi. 🚀

Tu penses à un "**coaching impact**" ou tu es curieux(se) de savoir quel **programme d'accompagnement** pourrait te correspondre comme un gant ?

Prenons le temps d'en parler et peut être même de prendre un **rendez-vous diagnostic de 45 minutes**, totalement **gratuit**. C'est le moment idéal pour évaluer ensemble comment je peux t'accompagner vers la meilleure version de toi-même.

✨ [Prends ton RDV diagnostic gratuit ici](#) ✨

Lance-toi, deviens le maître d'œuvre de ton propre récit, en passant de spectateur à acteur de ta vie et en te donnant une **PLACE que tu auras véritablement CHOISIS!**

*“Seul on va plus vite,  
ensemble on va plus  
loin”*

TU AS DES QUESTIONS?

[sandra@lebonheurcasapprend.com](mailto:sandra@lebonheurcasapprend.com)

06 18 02 27 78



SANDRA RECOLIN

Podcast



KIFFE TA VIE



# **EUX & ELLES**

## **AUSSI EN SOUFFRENT ...**

**TOM HANKS, ACTEUR : "PEU IMPORTE CE QUE VOUS AVEZ FAIT, IL Y A TOUJOURS UNE PART DE VOUS QUI PENSE QU'ILS VONT DÉCOUVRIR QUE VOUS ÊTES UN FRAUDEUR."**

**EMMA WATSON, ACTRICE ET MILITANTE : "C'EST PRESQUE COMME SI JE NE MÉRITAIS PAS LE CRÉDIT POUR MON PROPRE SUCCÈS."**

**MICHELLE OBAMA, ANCIENNE PREMIÈRE DAME DES ÉTATS-UNIS : "J'AI ENCORE PARFOIS L'IMPRESSION D'ÊTRE UNE IMPOSTEURE. CE SYNDROME EST QUELQUE CHOSE CONTRE LEQUEL JE DOIS ME BATTRE."**

**SHERYL SANDBERG, DIRECTRICE DES OPÉRATIONS DE FACEBOOK : "IL Y A ENCORE DES JOURS OÙ JE ME RÉVEILLE EN ME SENTANT COMME UN FRAUDEUR, PAS SÛRE DE DEVOIR ÊTRE LÀ OÙ JE SUIS."**

**DAVID BOWIE, MUSICIEN : "J'AI PASSÉ TOUTE MA VIE À DOUTER SÉRIEUSEMENT DE MES PROPRES CAPACITÉS."**