

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Sur le papier, j'ai réussi



Le carnet pour dépasser le syndrome de l'imposteur, *et occuper enfin votre place.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour cesser de demander votre place, et commencer à l'occuper.

Coraline Bourdageau

Sur le papier, tout y est. *Dedans, pas vraiment.*



Le poste, la formation, la confiance des autres, peut-être même ce que vous visiez il y a quelques années : tout y est. À l'intérieur pourtant, vous attendez le jour où quelqu'un va s'apercevoir que tout cela était une erreur. Et plus vous avancez, plus ce jour vous semble proche.

Ce carnet est pour vous si vous mettez vos réussites sur le compte de la chance, si vous en faites deux fois plus que les autres pour ne pas être « démasqué », ou si vous ne vous sentez jamais tout à fait à votre place, au travail ou ailleurs.

Il ne vous demandera pas d'empiler des preuves de votre valeur. Il vous aide à regarder l'écart entre ce que dit votre parcours et ce que vous ressentez, à retrouver la règle intérieure qui décide si vous méritez votre place, puis à commencer à l'occuper.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes, puis sept jours d'essai. Partez de situations réelles et récentes. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger ou si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si ce doute s'accompagne d'une inquiétude qui envahit vos journées, de nuits sans sommeil ou d'une fatigue qui dure, parlez-en d'abord à un médecin : ce carnet n'est pas fait pour cela.

Pourquoi la liste de vos réussites *ne suffit pas*.

On appelle syndrome de l'imposteur le sentiment persistant de ne pas mériter sa place, alors que des éléments concrets montrent le contraire. Le mot « syndrome » trompe un peu : c'est une façon de se juger, qui touche aussi des personnes très compétentes, et non une maladie.

Le conseil le plus répandu consiste à lister ses réussites. Il se heurte à un filtre qui les réinterprète aussitôt. Le diplôme ? Le jury était indulgent. La promotion ? Il n'y avait personne d'autre. La liste peut être très longue, et l'on ne ressent rien en la relisant.

La vraie question tient moins à « suis-je capable ? » qu'à « ai-je le droit d'être là ? ». À celle-ci, aucune réussite ne répond complètement. Ce carnet regarde donc la règle qui vous juge, plutôt que d'ajouter des preuves.

La question qui me travaille vraiment, avec mes mots

Parfois, le doute ne vient pas que de vous : un milieu où l'on vous fait sentir que vous n'êtes pas tout à fait à votre place, des remarques, une mise à l'écart. Ce carnet vous aide à faire la part des choses. Il ne vous demande pas de tout porter seul.

Sur le papier, *et à l'intérieur*.

Commencez par l'écart lui-même. Au milieu, ce que dirait votre parcours à quelqu'un qui le lirait. À droite, ce que vous en ressentez, honnêtement.

	Ce que dit le papier	Ce que je ressens, dedans
Mon poste ou mon rôle		
Ma formation		
Ce qu'on me confie		
Ce qu'on dit de moi		
Ce que j'ai construit		

Le moment où l'écart est le plus grand (une réunion, une promotion, un dîner où l'on parle de mon métier...)

.....

.....

Vous ne manquez pas d'informations sur ce que vous valez. L'écart se loge dans la façon dont vous les lisez.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Dehors, on entend de la modestie. Dedans, une autre voix tient les comptes. Écrivez les deux, sans corriger.

Ce que je dis	Ce que je pense vraiment
« J'ai eu de la chance. »	« Ils se sont trompés sur moi, ça finira par se voir. »
« Oh, ce n'était pas grand-chose. »	« Si j'y suis arrivé, c'est que ce n'était pas si difficile. »

Pour me sentir enfin à ma place, il faudrait que...

Et si cela arrivait, ce que je me dirais probablement

Tant que la règle ne change pas, la barre continue de monter, et chaque réussite ne fait que repousser l'examen suivant.

Le prix *de l'effort invisible*.

Le sentiment d'imposture va de pair avec un gros effort que personne ne voit : préparer deux fois plus, tout vérifier, rester tard pour compenser un manque que vous êtes seul à percevoir. Quand ça marche, la conclusion tombe : « cette fois encore, je m'en suis sorti de justesse ».

Ce que je fais en plus, sans le dire	Le temps que ça me prend	Ce que je crains si j'arrêtais

Le doute ne reste pas dans la tête. Il décide en silence de ce que vous vous autorisez.

Ce qu'il a décidé à ma place cette année (une candidature restée dans un dossier, une demande jamais faite, un prix trop bas, une occasion déclinée...)

.....

.....

.....

Cet effort a sans doute compté dans vos réussites. Il ne prouve pas que vous ne les méritez pas.

Le partage *juste*.

Quand ça réussit, le mérite part vers la chance, les autres, le moment. Quand ça rate, tout revient à vous. Refaites le partage, honnêtement, pour une réussite et pour un raté récents.

	Une réussite récente	Un raté récent
Ce qui s'est passé		
La part du moment, de la chance		
La part de l'aide des autres		
Ma part : mes choix, mon travail, ce que je sais faire		

Une seule règle pour ce tableau : aucune case ne reste vide. Ni la chance, ni les autres, ni vous.

Ce que je remarque en comparant les deux colonnes

.....

.....

Reconnaître la chance et l'aide des autres ne retire rien à votre part. Le partage juste n'est pas un partage flatteur : il est exact.

Ce que ce sentiment *protège*.

Se sentir imposteur n'a rien d'un défaut de caractère. C'est souvent une ancienne manière de se protéger, qui a eu sa raison d'être.

Cochez ce qui vous parle, rayez le reste, complétez.

- ☐ Ne pas décevoir : on m'a toujours vu comme celui ou celle qui réussit.
- ☐ Rester fidèle à d'où je viens : je suis le premier de mon entourage à être arrivé là, et je m'y sens en visite.
- ☐ Ne pas me mettre en avant : là où j'ai grandi, c'était mal vu.
- ☐ Rester sur mes gardes : si la valeur se mérite, on peut me la retirer à tout moment.
- ☐ Continuer d'apprendre : tant que je doute, je ne m'endors pas.
- ☐ Autre chose :

Ce que ce sentiment protège, en une phrase

.....

.....

Ce qu'il me coûte aujourd'hui, en une phrase

.....

.....

Ce sentiment vous a peut-être aidé longtemps. Aujourd'hui, il vous fait payer cher : vous ne vous sentez chez vous nulle part.

La règle *qui vous juge*.

Derrière le sentiment d'imposture, il y a presque toujours une règle apprise tôt, rarement dite à voix haute : la valeur se mérite, et elle peut être retirée à tout moment. Tant que cette règle reste active, aucune place n'est jamais acquise.

Complétez la phrase, sans la juger. Plusieurs fins sont possibles.

Par exemple : ... je dois tout savoir. ... je ne dois jamais me tromper. ... je dois y arriver seul. ... ça doit me coûter beaucoup d'efforts.

Pour avoir le droit d'être là, je dois...

.....

.....

.....

Où et quand j'ai appris cette règle, si je le sais

.....

.....

La même règle, réécrite plus justement (par exemple : « J'ai le droit d'être là sans tout savoir. »)

.....

.....

Une règle plus juste n'est pas une règle plus flatteuse. Elle laisse simplement de la place à l'apprentissage, à l'erreur et à l'aide.

Ce que vous *apportez*.

Au lieu de vous demander si vous êtes à la hauteur de tout, demandez-vous ce que vous apportez là où vous êtes. Les réponses sont plus concrètes, et plus difficiles à balayer.

	Mes réponses
Ce que les autres viennent chercher auprès de moi	
Ce qui avancerait moins bien sans moi	
Ce que j'apporte et qui n'est écrit sur aucun papier	

Un doute gardé secret a tendance à grossir.

Une personne de confiance à qui je pourrais le dire, et la phrase que je lui dirais

« Je ne sais pas, je vais me renseigner » est une phrase de professionnel, pas un aveu.

Sept jours *sans vous excuser d'être là.*

Le sentiment d'être légitime vient rarement avant. Il arrive en occupant la place, avec ses maladresses et la découverte qu'on s'en remet. Chaque soir, écrivez un moment où vous avez pris votre place sans vous justifier.

Une réussite racontée sans « j'ai eu de la chance ». Un avis donné sans « ce n'est peut-être pas pertinent, mais ». Une demande faite sans la noyer d'explications.

	Le moment où j'ai pris ma place	Ce que j'ai failli dire pour m'excuser	Ce qui s'est passé
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Ce relevé n'est pas une nouvelle liste de preuves. C'est la trace de ce qui arrive quand vous cessez de demander la permission.

Trois questions *quand le doute revient.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Avant une réunion, un entretien, ou le soir où le doute vous dit que vous n'êtes pas à votre place, ces trois questions suffisent pour reprendre pied.

Trois questions quand je me sens imposteur.

QUAND ON ME FÉLICITE

Quelle est ma part, honnêtement ?

QUAND JE ME COMPARE

Qu'est-ce que j'apporte ici, que je ne vois plus ?

QUAND JE DOUTE D'AVOIR LE DROIT D'ÊTRE LÀ

Ai-je besoin de mériter ma place, ou seulement de l'occuper ?

Sur le papier, j'ai réussi · coralinebourdageau.com

Vous n'avez pas à prouver sans fin que vous méritez votre place. Il suffit parfois de cesser de la demander pour commencer à l'occuper.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous avez regardé l'écart entre le papier et ce que vous ressentez, refait le partage de vos réussites et retrouvé la règle qui vous juge. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas la case laissée vide, ni la règle réécrite trop vite. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on part de situations précises : la réunion où vous n'avez pas osé prendre la parole, la candidature restée dans un dossier, le compliment aussitôt balayé. On cherche la règle qui vous juge, d'où elle vient et ce qu'elle vous coûte aujourd'hui. Il arrive que le sentiment d'imposture en recouvre un autre, plus large : celui d'une place qu'on ne s'est jamais autorisé à prendre, bien au-delà du travail. Le rythme reste le vôtre, et les choix aussi.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu des phrases qui commencent par « sur le papier ». Sur le papier, tout va bien : le poste, les études, la confiance des autres. Et pourtant, la personne en face de moi attendait le jour où l'on s'apercevrait de l'erreur. Ce qui l'aidait n'était jamais une réussite de plus. C'était de retrouver la règle qui lui disait qu'elle devait mériter sa place, et de s'autoriser enfin à l'occuper.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Pourquoi j'ai l'impression de ne pas mériter ma place ?

coralinebourdageau.com/articles/syndrome-de-l-imposteur

Tout va bien. Alors pourquoi je ne me sens pas bien ?

coralinebourdageau.com/situations/ma-vie-ne-me-correspond-plus

Tous les carnets gratuits

coralinebourdageau.com/ressources

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Et si le doute s'accompagne d'une souffrance qui dure, parlez-en d'abord à un médecin.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, anonyme et gratuit (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.

Accompagnement individuel non médical, réservé aux adultes. Ce carnet ne remplace ni un avis médical, ni un conseil juridique ou financier. Rien de ce que vous écrivez n'est envoyé ni conservé : vos réponses restent sur votre papier. Numéros vérifiés du 3 au 8 octobre 2026 sur les sites officiels. Vous pouvez imprimer et transmettre ce carnet tel quel, gratuitement. © 2026 Coraline Bourdageau · coralinebourdageau.com