



L'outils

STOP - WAIT - GO

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR
+
AUTO-SABOTAGE

Stop – Wait –Go pour supprimer le syndrome de l'imposteur :

02

Le syndrome de l'imposteur fait croire :

- Je dois répondre vite." Pour être comme la concurrence qui fait mieux que moi »
- Je dois dire oui sinon on va penser que je ne suis pas compétente, j'accepte tout
- Je dois prouver que je suis capable.
- Je dois être parfaite, être comme les autres faire comme les autres
- Je dois accepter toutes les opportunités car j'ai peur : c'est peut être la seule.

STOP = je coupe la vitesse + je dis « demain »

- Ça calme l'imposteur
- Ça ramène la légitimité
- Ça ancre la réalité
- Mon aura est magnétique je ne dois pas avoir d'opportunité manquée ; elles (re) viendront

04

WAIT = je regarde ma vision à 3 ans + mon why, ça casse la panique, ça remet la direction (pour prendre le bon train et pas le 1^{er} qui viens) ça protège des décisions impulsives

- GO = je note ma preuve du jour, Ça ancre la légitimité, Ça crée la magnétisation
Ça stabilise l'identité

La Preuve Quotidienne de Légitimité : chaque jour, je note 1 preuve que je suis légitime.

Ça peut être :

- un message reçu d'un client
- une nouvelle demande d'un client qui viens naturellement
- un moment de partage après un atelier
- une action réussie
- une chose facile
- une chose naturelle que je fais sans effort
- quelqu'un qui revient vers moi
- quelqu'un qui me fait confiance
- une idée qui vient toute seule
- une micro-victoire
- une sensation de clarté

J'écris dans mon journal :

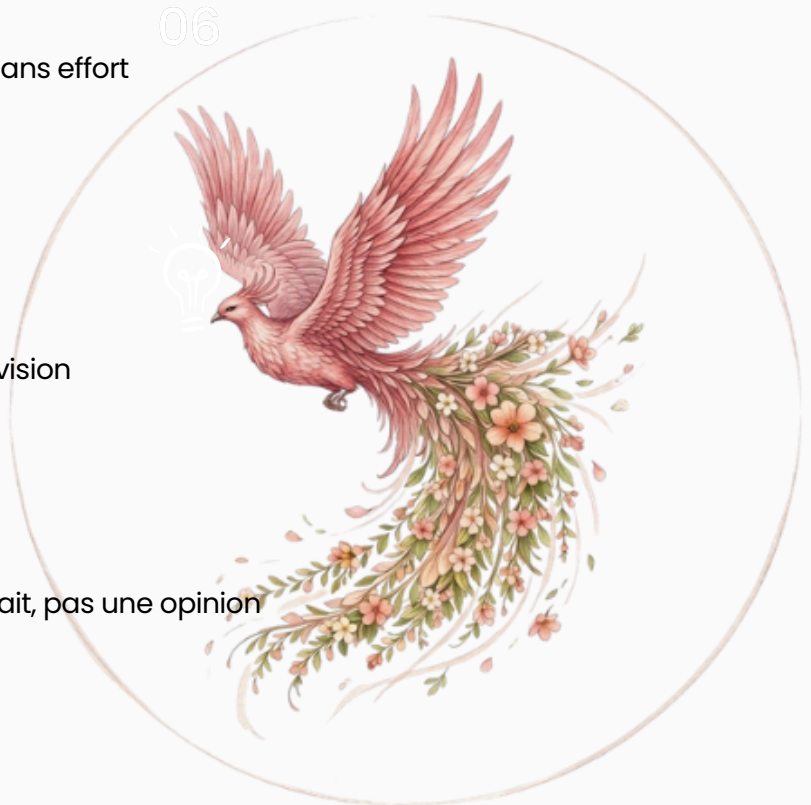
1 preuve par jour = je suis légitime.

Et tu ajoutes Ton mantra crée avec ta vision

Cette phrase est essentielle :

- elle ancre la légitimité
- elle crée la magnétisation
- elle casse la comparaison
- elle nourrit la confiance
- elle montre que la légitimité est un fait, pas une opinion

06



Procrastination et auto-sabotage

STOP Je me reprends avant de me perdre, il y a un moment très précis où tout bascule. Ce moment où tu sens que tu glisses : tu ralentis, tu repousses, tu t'inventes une excuse, tu te racontes que tu n'es pas prête, que tu n'es pas assez, que tu vas te tromper, que tu vas déranger. C'est là que tu fais STOP. STOP, ce n'est pas un ordre. STOP, c'est un retour à toi. Tu t'arrêtes une seconde et tu te dis : « Je ne vais pas me mentir aujourd'hui. » Cette phrase coupe la fuite. Elle coupe la peur. Elle coupe l'histoire que ton cerveau essaie de te vendre. STOP, c'est toi qui reviens dans ton corps. STOP, c'est toi qui reprends la main. STOP, c'est toi qui refuses de te laisser entraîner par l'ancienne version de toi.

WAIT Je regarde ce qui est en train de se jouer
WAIT, ce n'est pas attendre. WAIT, c'est voir.
Tu observes ce qui se passe en toi, sans te juger.
Tu vois quand tu procrastines parce que tu te prépares.
Tu vois quand tu procrastines parce que tu te protèges.
Tu vois quand tu t'auto-sabotes parce que tu as peur d'être vue, peur de réussir, peur de perdre quelque chose si tu gagnes.

WAIT, c'est la lucidité. C'est le moment où tu comprends que tu n'es pas en train d'échouer : tu es en train de te défendre.
Et quand tu comprends ça, tu arrêtes de te battre contre toi.
Tu arrêtes de te critiquer. Tu arrêtes de te diminuer.
WAIT, c'est le moment où tu te dis : « Je me protège. Je peux choisir autrement. »
Et tout ton système se détend.

L'exercice qui change tout

Tu prends la pensée qui t'a bloquée, tu la regardes comme si ce n'était pas la tienne. tu la tiens à distance, tu la dégonfles. tu dis :
« Cette pensée n'est pas moi. Je peux en choisir une autre. »
Tu n'essaies pas d'être positive. Tu n'essaies pas d'être parfaite.
Tu n'essaies pas d'être forte. Tu choisis juste une pensée qui ouvre une porte :

« Je peux commencer doucement. »
« Je peux faire un petit pas. »
« Je peux avancer sans me brusquer. »
« Je peux essayer. »

Et tu sens ton corps se relâcher, tu sens ton énergie revenir, tu sens que tu peux bouger.

GO — Je fais un geste qui me prouve que je suis vivante
GO, ce n'est pas "faire beaucoup".
GO, ce n'est pas "faire parfaitement".
GO, ce n'est pas "faire vite".
GO, c'est faire un geste qui te ramène dans ta vie.

Un geste minuscule, un geste simple, un geste possible, tu écris une phrase tu ouvres ton document. tu poses une date, tu ranges une minute, tu envoies un message, tu fais un pas.
GO, c'est la preuve que tu n'es plus en fuite.
GO, c'est la preuve que tu n'es plus en train de te saboter.
GO, c'est la preuve que tu es revenue dans ton axe.
GO, c'est toi qui redeviens toi.

À la fin, tu écris une seule phrase : « Aujourd'hui, j'ai choisi d'avancer. » Tu ajoutes la preuve. Une seule. Simple. Vraie. Et ton cerveau comprend : tu n'es plus en danger tu n'es plus en fuite, tu n'es plus en sabotage, tu n'es plus dans la peur.

