

Échelle de Clance du Phénomène de l'Imposteur

Pour chaque question, entourer le nombre qui semble indiquer le mieux à quel point la phrase est vraie pour vous. Il vaut mieux donner la première réponse qui vous passe par la tête et ne pas trop réfléchir à chaque phrase.

1. J'ai souvent réussi à un test ou à accomplir une tâche alors que j'avais peur de ne pas y arriver avant de commencer.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

2. Je peux donner l'impression d'être plus compétent(e) que je ne le suis vraiment.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

3. J'évite les évaluations quand c'est possible et je suis terrifié(e) que les autres m'évaluent.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

4. Quand des gens me félicitent pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai peur de ne pas être capable d'être à la hauteur de leurs attentes dans le futur.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

5. Je pense parfois que j'ai obtenu ma position actuelle ou mon succès actuel parce que j'étais au bon endroit au bon moment ou parce que je connais les bonnes personnes.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

6. J'ai peur que les gens qui comptent pour moi découvrent que je ne suis pas aussi capable qu'ils le pensent.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

7. J'ai tendance à mieux me souvenir des fois où je n'ai pas fait de mon mieux que des fois où j'ai fait de mon mieux.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

8. Je réussis rarement à réaliser un projet ou une tâche aussi bien que je le souhaiterais.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

9. Parfois j'ai l'impression ou la certitude que mes succès personnels ou professionnels sont le résultat d'une sorte d'erreur.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

10. C'est difficile pour moi d'accepter les compliments ou éloges sur mon intelligence ou mes accomplissements.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

11. Parfois, je pense que mon succès est dû à une sorte de chance.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

12. Je suis parfois déçu(e) de mes accomplissements actuels et je pense que j'aurais dû accomplir beaucoup plus.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

13. Parfois j'ai peur que les autres découvrent à quel point certains savoirs ou compétences me font défaut.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

14. J'ai souvent peur d'échouer face à une nouvelle demande alors qu'en général je réussis bien ce que j'entreprends.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

15. Quand j'ai réussi quelque chose et reçu de la reconnaissance pour cet accomplissement, je doute d'être capable de répéter ce succès.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

16. Si je reçois beaucoup d'éloges et de reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, j'ai tendance à minimiser l'importance de ce que j'ai fait.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

17. Je compare souvent mes capacités à celles de mon entourage et je pense qu'ils pourraient être plus intelligents que moi.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

18. Je m'inquiète souvent de ne pas réussir un projet ou un examen alors que mon entourage à confiance dans l'idée que je vais y arriver.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

19. Si je suis sur le point de recevoir une promotion ou une forme de reconnaissance, j'hésite à le dire aux autres avant que ce soit un fait accompli.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

20. Je me sens mal et découragé(e) si je ne suis pas « le/la meilleur(e) » ou au moins « très spécial(e) » dans les situations qui impliquent la réussite.

1-Pas du tout vrai 2-Rarement 3-Parfois 4-Souvent 5-Très vrai

Résultats du Test de l'Imposteur

Le Test de l'Imposteur a été conçu pour aider les personnes à savoir si elles présentent ou non des caractéristiques du Phénomène de l'Imposteur et, à quel point elles en souffrent.

Après avoir passé le Test de l'Imposteur, additionnez les nombres correspondant aux réponses à chaque question.

- **Si le total est de 40 ou moins** : Vous n'avez que peu de caractéristiques de l'Imposteur ;
- **Si le total est entre 41 et 60** : Vous avez une expérience modérée du phénomène de l'imposteur ;
- **Si le total est entre 61 et 80** : Vous avez régulièrement l'impression d'être un imposteur ;
- **Si le total est supérieur à 80** : Vous présentez souvent d'intenses expériences du phénomène de l'Imposteur.

Plus le score est élevé, plus le Phénomène de l'imposteur interfère fréquemment et lourdement dans votre vie. **Envie d'un accompagnement ? rencontrons nous ! www.frhconseil.fr**

Source :

Inspiré de The Impostor Phenomenon: When Success Makes You Feel Like A Fake, p20-22, P.R. Clance, 185 Toronto, Bantam Books. Coyright 1985 Pauline Rose Clance, PhD, ABPP.

Traduction française par Ars Maëlle du document disponible en ligne sur le site de l'auteur paulineroseclance.com/pdf/IPTestandscoring.pdf