

Echelle du Pr Pauline ROSE CLANCE du phénomène de l'Imposteur

Ce test a été développé afin d'accompagner les personnes en souffrance, déterminer si elles ont ou non les caractéristiques du syndrome de l'imposteur et si oui, à quel degré en sont-elles impactées.

Pour chaque question, entourer le nombre qui indique le mieux à quel point la phrase est vraie pour vous, en donnant la réponse la plus spontanée possible.

- 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 a 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 la 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 meilleure 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 :

Après avoir répondu à l'ensemble des questions, additionner les chiffres correspondant aux réponses de chaque question. Plus le résultat est élevé, plus ce syndrome de l'imposteur est présent dans le quotidien de l'individu et agit lourdement dans sa vie.

Si le total est :

- De 40 ou moins : la personne a peu de caractéristiques de l'imposteur
- Entre 41 et 60 : la personne a une expérience modérée du syndrome de l'imposteur
- Entre 61 et 80 : la personne a le sentiment d'être un imposteur
- De plus de 80 : la personne éprouve régulièrement d'intenses expériences du phénomène de l'imposteur

Tiré de https://paulineroseclance.com/impostor_phenomenon.html

Et « *The Impostor Phenomenon : When Success Makes You Feel Like A Fake* » (pp. 20-22), by P.R. Clance, 1985, Toronto : Bantam Books.