

*PROGRAMME - ÉDITION
SPÉCIALE*

Ebook + Mise en pratique

De l'ombre à la confiance

L'ALLIANCE ENTRE LA CONFIANCE
ET TON SYSTÈME NERVEUX

LE GUIDE ESSENTIEL POUR INCARNER UNE CONFIANCE INÉBRANLABLE

*By Marine, coach identitaire, spécialisée en confiance en soi et manifestation consciente
enrichie par les neurosciences appliquées*

Mentions légales & droits d'auteur

© 2025 - MindfulRemind™ - Tous droits réservés.

Ce livre a été écrit et publié par Marine Piro, fondatrice de MindfulRemind™.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure, à l'exception des courtes citations utilisées dans un but de chronique, d'étude ou de critique.

Ce contenu est protégé par le Code de la propriété intellectuelle (articles L111-1 et suivants, L122-4) ainsi que par les conventions internationales relatives au droit d'auteur.

- Articles L111-1 CPI : "L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous"
- Article L122-4 CPI : "Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur est illicite."

Avis important

Ce guide de développement personnel et les exercices proposés ne remplacent en aucun cas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique.

Les informations et outils présentés ont une visée éducative et de bien-être. L'auteure ne peut être tenue responsable des interprétations ou des usages faits du contenu par le lecteur.

En utilisant ce guide, vous reconnaissez être seul(e) responsable de votre parcours personnel, de vos choix et de votre évolution.

Envoyer un mail



Contact

Youtube



Mon Linktree



MindfulRemind™

Instagram



Sommaire

Le début de ton retour à toi.....	6
Et si tu t'autorisais à avoir confiance en toi ?.....	7
Méthode MindfulRemind.....	11

PARTIE 1 - RÉGULER

Chapitre 1 - Ce qu'est (et n'est pas) la confiance en soi

Le self-concept : le mot qu'on répète sans vraiment le comprendre.....	14
Pourquoi une fausse image de la confiance t'empêche de la vivre.....	18
Les grands mythes.....	20
Mise en Pratique :	25

Chapitre 2 - D'où vient ton manque de confiance

La formation des croyances : quand ton cerveau écrit ton scénario intérieur.....	31
Le rôle du S.A.R, ton filtre invisible de perception.....	36
Le subconscient, Le pilote invisible de ta confiance.....	38
Les blessures racines.....	42
L'inconscient familial.....	46
Mise en pratique	50

Chapitre 3 - Ton corps, ton système nerveux et la confiance

Le piège caché.....	58
Pourquoi ton corps résiste même quand tu veux avancer.....	59
Stress, figement, anxiété : des signaux de sécurité, pas des échecs.....	60
Comment réguler ton système nerveux pour que ton mental suive.....	62
Mise en pratique:.....	69

PARTIE 2 - RECONCILIER

Chapitre 4 - L'amour de ton ombre : la clé

Ombre, lumière et non dualité.....	84
Aimer ton ombre c'est t'aimer en entier.....	87
Sortir de la validation, du regard des autres et de la dépendance.....	90
Mise en pratique :.....	96

Chapitre 5 - L'union du yin et du yang

L'incompréhension des énergies féminine et masculine te mène à ta perte.....	104
Arrêtons avec les fausses croyances sur le féminisme.....	105
Arrêtons avec les fausses croyance sur l'homme.....	109
L'équilibre comme clé de souveraineté.....	111
Mise en pratique.....	113

Chapitre 6 - Déconstruire ton dialogue intérieur

Introduction.....	117
Identifier la voix critique et comprendre pourquoi elle existe.....	118
Transformer les pensées automatiques en pensées soutenantes.....	119
Recréer ton langage intérieur.....	121

PARTIE 3 - REVELER

Chapitre 7 - Changer d'identité (L'art du shifting)

Technique du shifting.....	125
Quel est l'impact de ton identité.....	126
L'ego : Le gardien de ton ancienne identité.....	127
Faire mourir son ancienne identité.....	130
Nous sommes des êtres humains pas des faires humains.....	137

Chapitre 8 - La confiance comme art de vivre

La confiance, ce sont des micro-choix quotidiens.....	145
La confiance n'est pas un but, c'est une évolution.....	149
Comment l'incarner naturellement jour après jour.....	151

Chapitre 9 - Manifester avec confiance

Introduction.....	154
Tu n'attires pas ce que tu veux mais ce que tu es.....	155
Le rôle du sel-concept dans la manifestation consciente.....	157
Créer depuis la sécurité et non depuis le manque.....	159

Chapitre BONUS - Être maman et confiante

Comment la maternité bouleverse la confiance et l'identité.....	165
Retrouver sa puissance dans ce rôle unique.....	166
L'amour de soi comme base solide.....	167

Conclusion.....	169
------------------------	------------

BONUS - Visualisations, décrets, affirmations

Visualisation reprendre ton énergie et te couper de l'emprise des autres.....	171
Visualisation je suis déjà la confiance incarnée.....	172
Décret je me libère de ce qui ne m'appartient pas.....	173
Décret je suis confiante.....	174
Le mot de la fin : si je n'avais qu'une seule affirmation à te donner.....	175

Le début de ton retour à toi

Si tu tiens ce ebook entre tes mains, c'est que quelque part, tu sens que tu n'es pas encore pleinement ton alliée.

Que ta confiance en toi vacille, que ton image de toi-même te freine, que tu te sens parfois plus ennemie que soutien.

Mais écoute bien : tout peut changer ici et maintenant.

Tu n'as pas besoin d'attendre d'être parfaite, d'avoir tout contrôlé, ni que le monde valide qui tu es.

Ce que tu désires, confiance, puissance, sécurité, amour, succès, t'appartient déjà. Et ce livre est ton guide pour t'en saisir, incarner la version de toi que tu choisis d'être, et faire de chaque instant un pas vers cette réalité.

Ce ebook ne va pas te promettre des miracles magiques. Il ne va pas te dire que tout changera si tu fais les bonnes visualisations ou si tu écris tes objectifs sur un carnet. Non. Ce que tu vas apprendre ici, c'est à devenir le créateur, la créatrice de ta vie, à incarner la confiance, la légitimité et la puissance que tu recherches, sans attendre que les circonstances changent, sans te perdre dans les comparaisons ou les validations des autres.

À la fin de ce voyage, tu ne seras pas simplement quelqu'un qui "veut" la vie de ses rêves. Tu seras celui/celle qui l'incarne, qui choisit son focus malgré le chaos, une personne qui reprend son énergie et qui sait qu'elle n'a besoin de personne pour valider sa valeur.

Tu es prêt.e. Tu es capable et puissant.e. Tu es déjà celui/celle que tu attends de devenir.

Et si tu t'autorisais à avoir confiance en toi ?

Avant de commencer, un petit avertissement : Le développement personnel peut être anxiogène. Oui, tu as bien lu. Pas parce qu'il est mauvais en soi, mais parce qu'il est souvent mal transmis. Je suis coach oui mais avant de le devenir, je suis une femme qui a testé toutes les méthodes, toutes les promesses "magiques", tous les "il suffit de penser positif"... et qui s'est retrouvée à tourner en rond de nombreuses fois.

Je ne vais pas me cacher derrière un « stop au développement personnel », mais je ne m'identifie pas non plus à l'industrie actuelle. Celle qui pousse plus à consommer qu'à se transformer, on est d'accord. Je refuse cette superficialité, les phrases creuses et les promesses "magiques".

Je choisis de revenir à ce que le développement personnel devrait être : un outil pour te reconnecter à toi-même, à ton énergie et à ta puissance, pas une incitation à tourner en rond ou à acheter toujours plus.

Ce n'est pas le développement personnel en lui-même qu'il faut blâmer, mais la manière dont il est souvent expliqué aujourd'hui. Et moi, j'ai décidé de te faire retrouver son vrai sens, celui qui transforme réellement.

Ici, pas de poudre de perlimpinpin, 0 bull shit. Je ne vais pas te vendre du "facile" ou du "instantané". Ce que je vais faire, c'est te montrer le chemin réel : où tu risques de te perdre, comment éviter les pièges, et surtout comment t'ancrer dans ta propre puissance.

Moi, c'est Marine.

Je suis coach identitaire et professeure de danse, spécialisée dans la confiance en soi et la manifestation consciente, enrichie par les neurosciences appliquées.

Ces dernières années ont été mon laboratoire : recherches personnelles, remises en question, ajustements constants et travail sur moi-même.

J'ai suivi une formation pointue en neurosciences animée par un neurochirurgien, exploré le développement personnel avec des experts reconnus, et enrichi tout ça par mes propres expériences et observations sur la manifestation consciente.

Et c'est important que tu comprennes une chose dès maintenant :
je ne suis pas ici pour te dire que je détiens la vérité absolue. Je ne suis pas là pour t'expliquer comment tu devrais être.

Je te partage un point de vue. Une lecture du fonctionnement humain. Une manière d'aborder la confiance, l'identité et la transformation.

Libre à toi de prendre, d'ajuster, de laisser. Mais je sais une chose :
il y aura un avant et un après ta lecture de ce programme.

Pas parce que je vais te convaincre. Mais parce que quelque chose va se réaligner.

Si tu es prêt.e à arrêter de tourner en rond, à cesser de travailler pour mériter, et à comprendre comment incarner la version de toi qui sait qui elle est...

Alors tu es exactement au bon endroit.

Pour t'en dire un peu plus sur moi :

Je suis aussi danseuse et chanteuse depuis mon plus jeune âge. La scène, les compétitions, le lâcher-prise, l'incarnation d'un personnage... je l'ai vécu de l'intérieur. Aujourd'hui, je transmets tout ça en tant que professeure de danse et coach mindset auprès d'une équipe de danseurs de compétition dont je fais partie.

Mais je n'ai pas toujours été cette femme confiante, charismatique et rayonnante que tu vois aujourd'hui. Avant, danser ou chanter devant des gens me terrorisait... mais je le faisais quand même, sans jamais vraiment profiter du moment. Je ne rayonnais pas de l'intérieur.

Ma vie familiale et mes relations ont été chaotiques dans le passé, parfois lourdes, souvent néfastes. Malgré l'amour autour de moi, je me sentais incomprise. Une colère sourde contre le monde entier me traversait. J'ai rencontré mon père biologique vers 27 ans, je savais que j'avais été rejetée par lui avant même de naître. Plus tard, la séparation avec le père de mon fils a ajouté une couche : une relation épuisante, malsaine, qui n'a fait que mettre au grand jour et nourrir ma dépendance affective. Et je ne te raconterai pas tout ici... ça mériterait un livre entier. Mais tu vas vite comprendre que je suis pas ici pour parler de mon passé ni du tiens d'ailleurs. Le comprendre oui s'en détacher évidemment mais le raconter en boucle et s'y identifier éternellement absolument pas.

Soyons clairs : j'ai toujours été l'électron libre de ma famille. La fille qui ne rentre pas dans le moule, qui voit les choses autrement, qui pense différemment... mais qui n'osait pas encore s'imposer, qui vivait à travers leurs prismes. J'ai appris à briser ces schémas familiaux, un par un, à me choisir, à tracer ma route, à ne plus accepter ce qui ne me ressemble pas.

Avant, les regards que je recevais étaient souvent centrés sur mon apparence :

« Tu as un beau visage. »

« Tu es mignonne. »

Et parfois, les regards lourds ou insistants des hommes me réduisaient à ça.

Aujourd'hui, c'est différent. Les regards sont admiratifs, respectueux, intrigués. Comme si les gens percevaient que je sais qui je suis et que je ne cherche plus leur validation.

Alors, qu'est-ce qu'une femme comme moi ?

- Une femme qui ose briller sans chercher la validation.
- Une femme qui accepte pleinement d'être vue.
- Une femme qui se sent à sa place, partout où elle va.
- Une femme qui ne négocie plus avec elle-même.

Avant, j'étais l'inverse. Je voulais plaire, être vue, me sentir reconnue. Mais je me cachais, je me taisais, je fuyais. Plus jeune, je bégayais même. Dire mon prénom, Marine, ou « bonjour » était un combat.

Et la danse ? J'étais « la fille douée qui n'ose pas être ». On me poussait à performer, mais dès que je brillais, on me jugeait. J'étais toujours soit trop... soit pas assez. Impossible de trouver un équilibre. Alors je m'effaçais.

Aujourd'hui, je suis professeure de danse, coach et mentor. Je transmets la confiance, le lâcher-prise et le charisme que j'ai appris à incarner. Et je veux que tu saches une chose :

La confiance en soi ne se décrète pas. Elle ne se force pas. Elle ne dépend pas des circonstances extérieures.

La vraie confiance en soi n'est pas mentale, ce n'est pas un état temporaire, ce n'est pas un effort constant.

C'est une énergie qui s'incarne dans ton corps, ton mental et ton comportement. Elle devient ton identité, naturellement, même dans le chaos et les moments de doute.

Comment suis-je passée de la jeune fille en insécurité à la femme que je suis aujourd'hui ?

Une femme qui parle avec assurance devant une salle entière. Une femme qui ose transmettre, performer, chanter, prendre sa place et y rester. Une femme qui a arrêté d'attendre d'aller ou d'avoir mieux pour vivre.

Pas en faisant semblant de devenir quelqu'un d'autre. Mais en rompant radicalement avec les versions de moi qui me freinaient. Et surtout, en apprenant à réguler mon système nerveux.

Et avant d'aller plus loin, il y a une chose essentielle que tu dois comprendre :

La confiance en soi n'est pas ce que tu crois.

Ce n'est pas :

- la perfection,
- une vie sans échec,
- être froide, dure ou détachée,
- faire semblant d'y croire,
- ni se forcer à "être positive".

La vraie confiance n'est pas un concept mental. Elle ne se pense pas. Ce n'est pas un état fragile qui dépend des circonstances.

C'est une énergie ancrée. Une sécurité intérieure qui s'incarne dans le corps, le système nerveux, le comportement. Et quand elle est là, elle devient ton identité, même dans le chaos, même dans le doute.

Et c'est exactement ce que tu vas découvrir ici.

Ce que tu vas vivre dans ce programme :

Tu vas déconstruire les croyances et perceptions qui t'empêchent d'incarner ta version confiante. Tu vas réaliser que tout n'est pas à jeter, que beaucoup de ressources sont déjà là, en toi.

Oui, ce sera parfois inconfortable. Oui, tu vas te regarder en face, sans masque. Oui, il y aura des résistances. Mais c'est précisément là que se trouvent les vraies transformations. Pas celles qui flattent l'ego. Celles qui changent ton identité.

La Méthode MindfulRemind™

Ce guide n'est pas un ebook de plus à lire puis oublier.
C'est un parcours de transformation basé sur la méthode MindfulRemind™, que
j'ai développée à partir :

- de mes connaissances en neurosciences,
- de la régulation du système nerveux,
- du coaching mindset,
- et de mon propre chemin d'ajustement et d'incarnation car oui je ne transmets
que ce que j'incarne.

Cette méthode t'apprend à :

- Réguler ton système nerveux, pour retrouver la sécurité dans ton corps.
 - Réconcilier ton mental, et transformer la vision que tu as de toi.
- Révéler ton identité profonde, pour incarner la confiance sans forcer.

Parce que non :
la confiance ne se décrète pas.
Elle se construit, dans la cohérence.

Je te souhaite un vrai voyage avec ce guide.
Pas un "moment sympa".
Un avant / après.

Qu'il devienne une clé, une boussole, et surtout un rappel :
tu n'as rien à devenir, tu as à te réinstaller pleinement en toi.

« J'attendais que ma vie change, jusqu'au jour où j'ai compris que c'était elle qui
attendait que je change. » - Fabio Volo

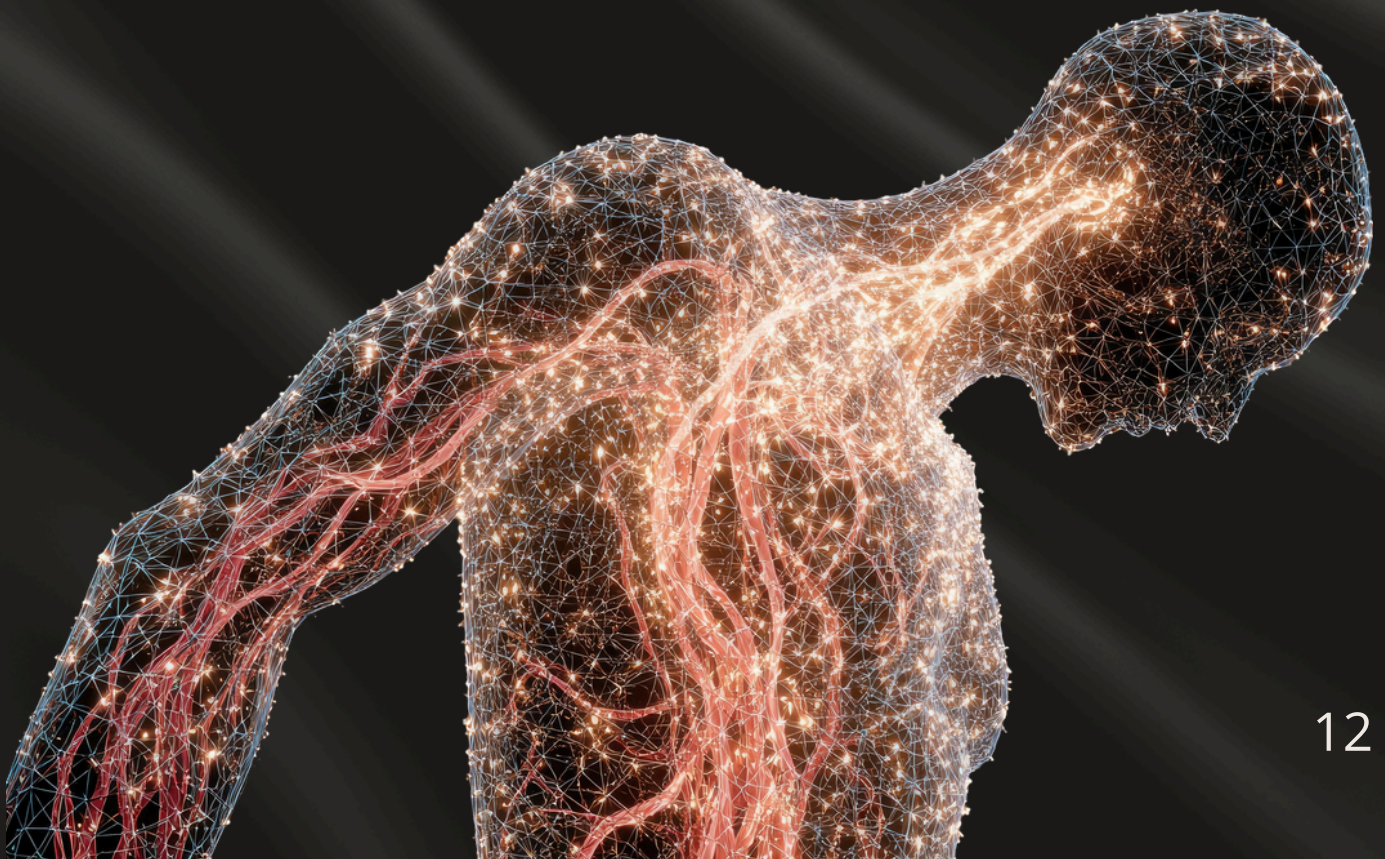
PARTIE 1

RÉGULER

Je suis en sécurité en moi, et mon corps m'écoute.

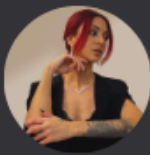
Objectif : Ramener ton corps et ton système nerveux dans un espace de sécurité. Avant de vouloir te reprogrammer ou changer quoi que ce soit, il faut d'abord te sentir en sécurité avec toi-même.

Cette étape n'est pas un "faire", c'est un "être". Tu vas apprendre à écouter ton corps, à reconnaître ses signaux, à apaiser ton système nerveux et à lui redonner confiance en toi. Parce que tant que tu es en mode survie, ton cerveau résiste au changement. Ici, tu reviens à toi, tu poses les fondations de ta transformation, et tu crées un espace interne où la vraie reprogrammation peut exister.



01 Chapitre 1

Ce qu'est Et n'est PAS la confiance en soi



Mindful Remind - Marine

Si je te disais que la confiance n'est pas ce que tu crois... Et on va voir ça ensemble dans ce chapitre.



Le self-concept : ce mot qu'on répète sans vraiment le comprendre

On t'a sûrement déjà dit que le self-concept était la clé de tout.
Que si tu le travaillais, ta vie finirait forcément par changer.

Alors tu as peut-être hoché la tête. Pas parce que c'était clair, mais parce que ça sonnait juste. Sans qu'on prenne vraiment le temps de t'expliquer ce que ça veut dire, concrètement.

La vérité, c'est que le self-concept est devenu un concept fourre-tout, utilisé à toutes les sauces et souvent vidé de son sens. On le voit partout : développement personnel, manifestation consciente, pouvoir personnel, énergie féminine... Toujours accompagné de phrases toutes faites comme :

« Travaille ton self-concept, et tout changera. »

Oui. Peut-être. Mais encore faut-il savoir de quoi on parle.

Le self-concept est puissant, oui. Mais non, ce n'est pas juste "avoir confiance en soi". Ce n'est pas penser positif. Et ce n'est certainement pas se convaincre qu'on est extraordinaire.

En réalité, ton self-concept est une fondation invisible. Tu ne la vois pas, tu n'y penses pas toujours... mais tout ce que tu construis dans ta vie repose dessus.

Et cette fondation tient sur trois piliers très précis :

- ton estime de toi,
- ta confiance en toi,
- ton image de toi.

Si l'un de ces piliers vacille, ce n'est pas que quelque chose "cloche chez toi". C'est simplement que ton système intérieur manque de cohérence. Et c'est exactement ce qu'on va venir éclairer ici. Parce que la confiance en toi n'est pas un défaut à corriger, c'est un système à comprendre, à ajuster, et à réaligner.

Trois notions qu'on confond trop souvent. Estime de soi, confiance en soi, image de soi. On les utilise comme s'ils voulaient dire la même chose. En réalité, ce sont trois dimensions différentes, mais profondément liées.

Et tant que tu ne sais pas laquelle est réellement fragilisée, tu risques de travailler au mauvais endroit... longtemps.

Comprendre cette nuance, c'est comme allumer la lumière dans une pièce où tu avançais à tâtons.

L'estime de soi : la valeur que tu te donnes

L'estime de soi, c'est la valeur que tu te donnes à l'intérieur. C'est ce que tu crois valoir indépendamment de ce que tu fais, produis ou montres.

C'est la réponse silencieuse à cette question profonde :

“Est-ce que je mérite d'exister, d'être aimée, respectée, choisie... telle que je suis ?”

Quand l'estime de soi est fragile, tu crois devoir mériter ta place. Alors tu en fais plus. Tu prouves. Tu justifies. Tu t'excuses d'être là. Tu fais passer les autres avant toi, non pas par gentillesse, mais parce qu'au fond, tu crois qu'ils comptent plus que toi.

L'estime de soi, c'est aussi ce qui détermine tes limites. Si tu n'estimes pas ta valeur, tu acceptes des comportements ou situations qui te désalignent. Si tu t'estimes, tu poses tes limites comme une évidence. Pas de négociation, pas d'excuse.

Une bonne estime de soi n'a rien à voir avec l'ego ou l'arrogance. C'est simplement cette base intérieure qui dit :

“Je suis légitime. Même sans performance. Même sans validation.”

L'estime de soi, c'est pouvoir ressentir : “Je suis valable, même quand je ne fais rien.”

La confiance en soi – la foi en ta capacité à agir

La confiance en soi parle d'action. Elle ne concerne pas ta valeur, mais ta capacité à faire face.

Tu peux avoir une bonne estime de toi : “Je sais que je mérite une belle vie.”

Et pourtant manquer de confiance : “Mais je ne crois pas être capable de la créer ou de la maintenir.”