

*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 faïres 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**

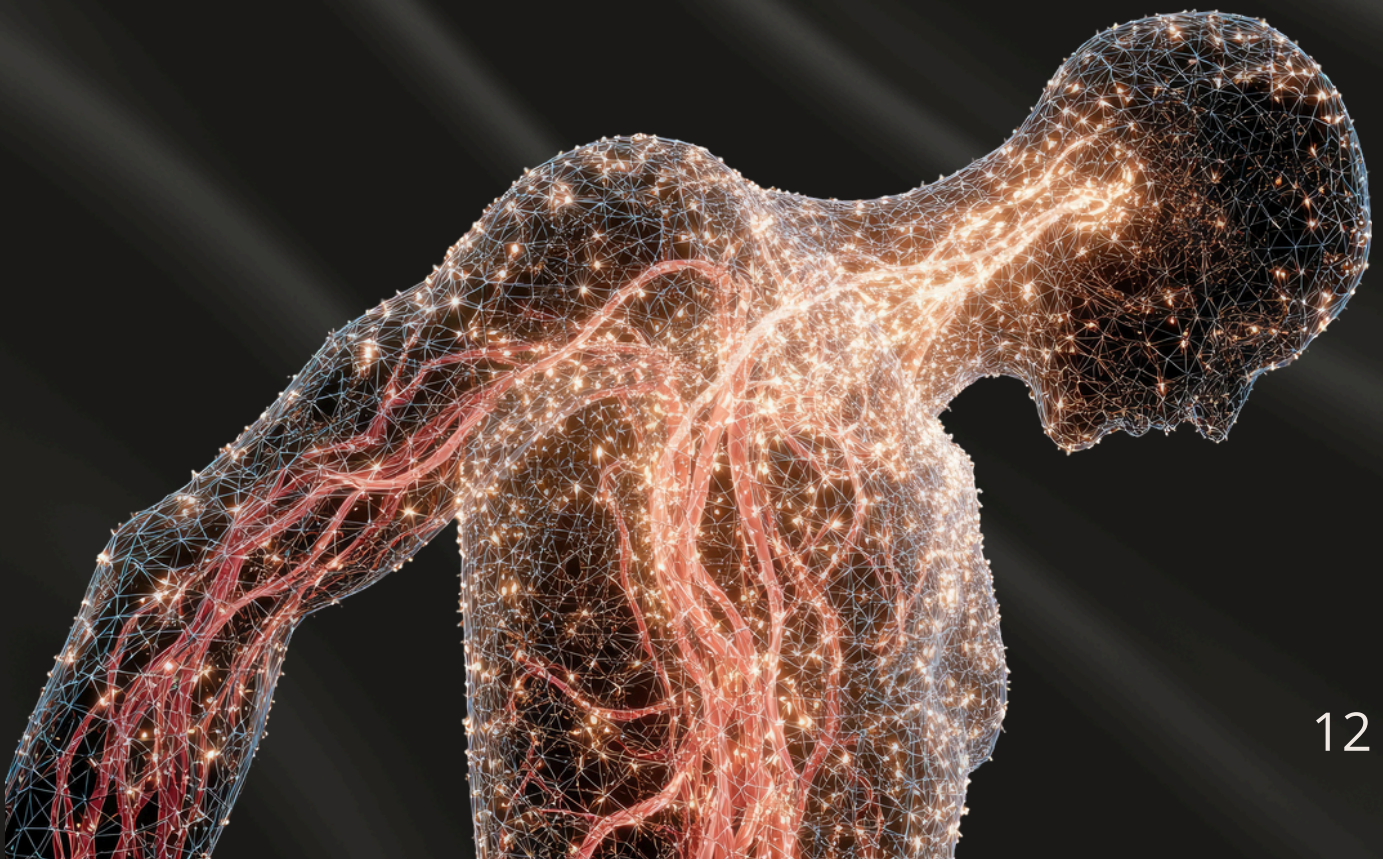
PARTIE 1

RÉGULER

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

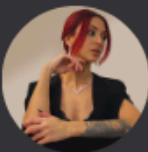
Objectif : Ramener ton corps et ton système nerveux dans un espace de sécurité. Avant de vouloir te reprogrammer ou changer quoi que ce soit, il faut d'abord te sentir en sécurité avec toi-même.

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.”

La confiance ne se décrète pas. Elle se construit dans l'expérience.

Chaque fois que tu agis malgré la peur, chaque fois que tu traverses une situation inconfortable, ton cerveau enregistre une preuve : "J'ai survécu. J'ai géré. Je peux le refaire."

La confiance fonctionne comme un muscle. Plus tu l'utilises, plus elle se renforce. Moins tu l'utilises, plus elle s'atrophie.

La confiance en soi, c'est cette phrase intérieure : "Je crois en ma capacité à traverser ce qui vient."

L'image de soi – le regard que tu poses sur toi

L'image de soi, c'est la manière dont tu te vois. Ce n'est pas ce que les autres pensent de toi. C'est ce que tu crois qu'ils pensent.

C'est ton miroir intérieur. Il est façonné par ton histoire, tes blessures, tes conditionnements, les étiquettes qu'on t'a collées, et les rôles que tu as appris à jouer pour être acceptée.

Si tu te vois comme "trop", "pas assez" ou "illégitime", ton comportement va refléter ça, même si consciemment tu veux autre chose.

Mais l'image de soi, ce n'est pas que des limites ou des blocages. Elle peut aussi être un levier de force et d'inspiration :

- Tu peux te voir comme capable de briller et de prendre ta place, même dans un groupe où tu avais l'habitude de te taire.
- Tu peux te percevoir comme créative, audacieuse et digne de succès.
- Tu peux choisir de te voir forte, respectueuse et aimante, même si ton passé te disait le contraire.

Changer ton image de toi, ce n'est pas te faire passer pour quelqu'un d'autre. C'est redevenir toi, sans filtre. C'est te reconnaître et décider consciemment qui tu choisis d'être.

L'image de soi, c'est ce moment où tu passes de :

"Voilà comment on m'a appris à me voir" à "Voilà comment je choisis de me percevoir."

Le self-concept – la cohérence entre ces trois mondes

Le self-concept, c'est la cohérence globale entre :

- l'estime de toi (ta valeur),
- la confiance en toi (ta capacité à agir),
- l'image que tu as de toi (ta perception).

Imagine un triangle. Si un seul côté vacille, toute la structure devient instable.



- Une estime fragile affaiblit la confiance.
- Un manque de confiance empêche de renforcer l'estime.
- Une image négative t'empêche de reconnaître tes réussites.

C'est pour ça que travailler une seule dimension ne suffit jamais. Tu peux répéter des affirmations, faire du mindset, ou "travailler ton image"... Si le système n'est pas aligné, ça ne tient pas.

Ce guide ne cherche pas à "corriger un défaut". Il ne cherche pas à te réparer. Il agit sur les trois plans en même temps :

- comprendre (le mental),
- ressentir (le corps et le système nerveux),
- incarner (l'action et la reprogrammation).

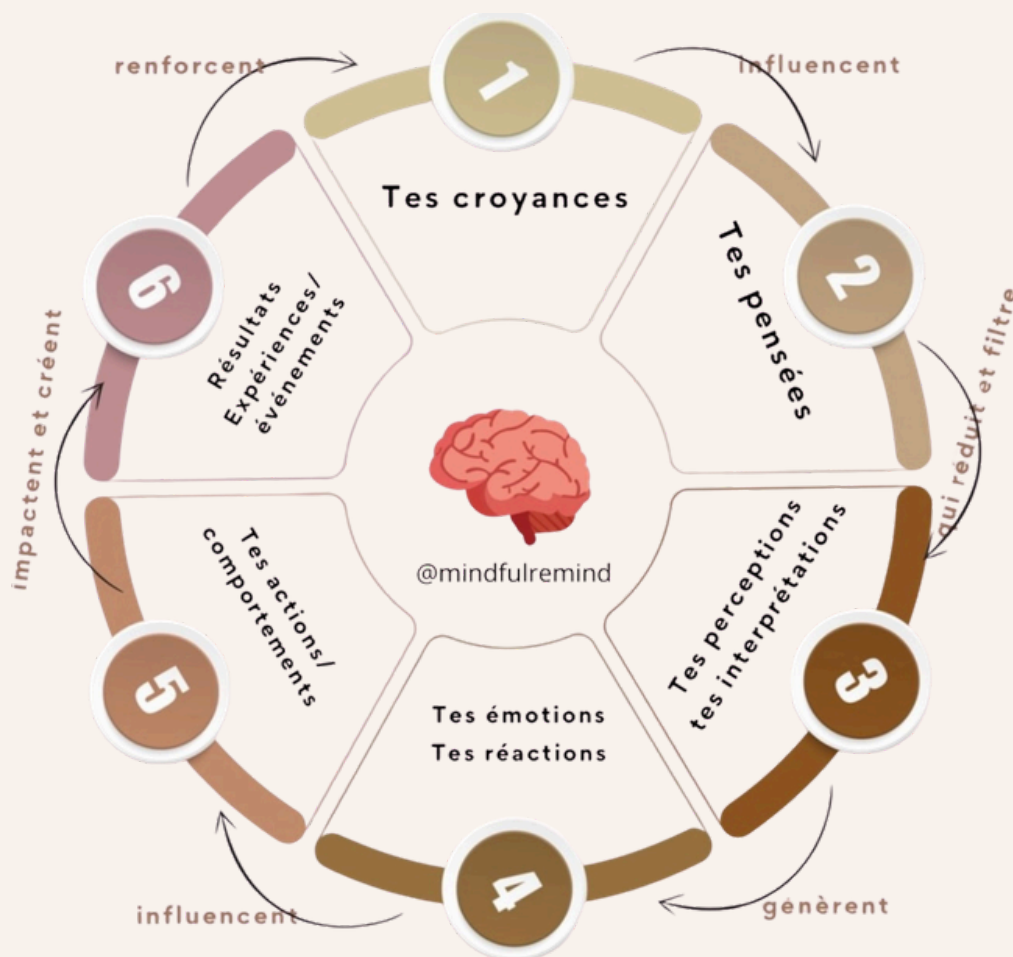
Tu n'as rien à réparer. Tu as juste à aligner ton système, pour que tout ton être joue dans le même tempo. Et c'est exactement ce que tu vas faire ici.

Pourquoi une fausse image de la confiance t'empêche de la vivre

Il y a une chose essentielle à comprendre :

Tu ne perçois pas la réalité telle qu'elle est, mais telle que tu es.

Ton cerveau ne se contente pas d'observer. Il filtre, interprète et sélectionne les informations en fonction de tes croyances.



Ce schéma montre comment :

Tes croyances → influencent tes pensées → qui réduit et filtre tes perceptions et interprétations → qui génèrent tes émotions → qui guident tes actions, tes comportements → qui impactent et créent tes résultats → qui renforcent à leur tour tes croyances.

C'est un cercle fermé.

Et tant que tu ne le rends pas conscient, il tourne tout seul mais surtout à ton désavantage.

Ainsi, si tu crois que :

- la confiance, c'est être une personne parfaite,
- les personnes confiantes sont arrogantes,
- ou qu'avoir confiance en soi, c'est ne jamais douter,

... alors ton cerveau filtrera toutes tes expériences à travers ces croyances. Tu porteras ton attention uniquement vers ce qui confirme et renforce tes croyances.

Il rejettera inconsciemment tout ce qui ne correspond pas à cette vision (et oui, même si c'est bon pour toi)

Résultat : Selon les fausses croyances, tu cherches soit à atteindre une version de la confiance qui n'existe pas (être parfait ne jamais douter...) et donc tu te confronte à un échec constant te faisant croire que ce n'est pas pour toi, soit tu repousses la confiance (être arrogant, se croire supérieur aux autres...) pensant que c'est l'opposé de toi. Et comme tu ne peux pas devenir ce que tu crois ne pas être toi, tu tournes en rond.

Donc Ce n'est pas que tu manques de confiance.

C'est que tu tentes d'incarner une image erronée de la confiance, une image que ton inconscient rejette parce qu'elle n'est pas alignée à ta vérité.

Et c'est exactement ce qu'on va déconstruire ensemble ici.

Dans ce chapitre, on ne va pas parler de tes croyances personnelles (on le fera dans le suivant). Ici, on va observer les croyances collectives, les mythes culturels et les perceptions déformées qui t'ont conditionnée à voir la confiance comme quelque chose de dur, d'inaccessible ou de prétentieux.

Parce que tant que tu crois que la confiance est réservée à "certaines personnes", tu continueras à la chercher au lieu de la reconnaître déjà en toi.

Les grands mythes

Avoir une fausse image de la confiance en soi t'empêche tout simplement de la vivre. Car nos croyances façonnent notre perception : si, pour toi, "avoir confiance" signifie "être parfaite", "ne jamais douter" ou "ne dépendre de personne", alors ton cerveau cherchera à atteindre ces idéaux irréaliste... et conclura tôt ou tard que la confiance en soi, ce n'est pas pour toi.

Dans cette partie, on ne va pas te demander de "faire plus" ou de "mieux penser". On va surtout déconstruire. Parce que tant que tu poursuis une version erronée de la confiance, tu cours après quelque chose qui n'existe pas.

Mythe n°1 — Une personne confiante ne doute jamais

Le doute ne disparaît jamais.

La différence, ce n'est pas l'absence de doute, c'est la relation que tu entretiens avec lui. Une personne confiante doute et agit quand même. Elle reconnaît la peur, elle l'écoute, mais elle ne la laisse pas décider à sa place. Le doute ne dit pas : « Tu n'es pas capable ». Il dit simplement : « Tu sors de ce que tu connais. » Une personne qui manque de confiance attend d'être sûre à 100 % avant d'oser. Une personne confiante avance avant d'être rassurée. La peur reste. Mais elle ne pilote plus.

La confiance ce n'est pas "je n'ai plus peur" c'est "je choisis d'avancer avec la peur à mes cotés".

Mythe n°2 — Une personne confiante est toujours positive

La positivité constante est une illusion. Et croire qu'une personne confiante est positive 24h/24, 7j/7 est une croyance profondément anxiogène. Une personne confiante ne fuit pas ses émotions. Elle ne cherche pas à "vibrer haut" à tout prix. Elle accueille ce qui est là. Colère, tristesse, peur ne sont pas des signes de faiblesse. Ce sont des informations.

La vraie différence ne se joue pas entre les gens "positifs" et "négatifs", mais dans la manière d'interpréter et de traverser les expériences. L'un voit un échec comme une preuve qu'il n'est "pas capable". L'autre le voit comme un ajustement, un apprentissage. L'un rejette ses émotions et les rumine. L'autre les traverse et les laisse circuler.

La vraie confiance, ce n'est pas le sourire forcé. C'est la stabilité intérieure, même quand tout n'est pas confortable.

Mythe n°3 — Une personne confiante échoue très peu voir jamais

C'est probablement l'un des plus grands malentendus autour de la confiance.

On imagine souvent qu'une personne confiante réussit tout ce qu'elle entreprend, qu'elle ne doute pas, qu'elle ne tombe jamais. Mais c'est tout l'inverse, et je te confierai même, qu'une personne confiante échoue plus souvent que les autres, et oui surprenant non ? Parce qu'elle ose. Parce qu'elle tente. Parce qu'elle sort de sa zone connue. La différence, ce n'est pas l'échec. C'est la signification qu'on lui donne.

Pour une personne confiante, l'échec n'est pas une fin.

C'est une donnée. Un retour. Un réglage. L'échec = essai.

Elle comprend que chaque essai est une donnée précieuse, un retour d'expérience qui lui montre ce qui ne fonctionne pas et donc, ce qui la rapproche de ce qui fonctionne.

Elle ne cherche pas à éviter l'échec, elle apprend à échouer intelligemment.

Quand on demandait à Thomas Edison comment il avait vécu ses plus de mille "échecs" avant d'inventer l'ampoule électrique, il répondait simplement :

"Je n'ai pas échoué 1 000 fois. L'ampoule est une invention de 1 000 étapes."

Edison ne voyait pas l'échec comme une preuve d'incompétence, mais comme une étape du processus créatif. Chaque essai "raté" l'a rapproché un peu plus de la réussite, parce qu'il savait que la confiance ne naît pas du résultat, elle se forge dans le mouvement, dans la constance, dans l'expérimentation.

Un autre exemple : Walt Disney.

Avant de fonder son empire et de devenir le symbole de la créativité, il a été renvoyé d'un journal parce qu'on le trouvait "sans imagination" et "sans bonnes idées". Ses premiers studios ont fait faillite. Mais au lieu de se convaincre qu'il n'était "pas fait pour ça", il a persévéré. Son rêve était plus grand que ses échecs.

Et c'est justement parce qu'il a continué, parce qu'il a choisi la confiance au milieu du chaos, qu'il a pu créer un univers qui aujourd'hui fait rêver le monde entier.

En réalité, l'échec est l'un des langages de la confiance.

Chaque version de toi te demandera de te confronter à de nouveaux défis, à de nouvelles zones d'inconfort, et donc à de nouveaux échecs.

Mais ce n'est pas un retour en arrière, c'est une montée de niveau.

La confiance c'est comprendre que l'échec est en réalité l'essai qui te rapproche de ton objectif. L'échec n'est pas un retour en arrière. C'est une montée de niveau.

Mythe n°4 : Avoir confiance, c'est vouloir être vu(e), prendre de la place.

Pas du tout. La confiance, c'est une énergie intérieure, pas une démonstration extérieure.

Certaines personnes "prennent toute la place" parce qu'elles cherchent à combler un vide intérieur. Rabaisser, critiquer, écraser n'a rien à voir avec la confiance. C'est un mécanisme de défense, pas une force. Une personne réellement confiante brille sans menacer. Sa lumière inspire. Elle n'éteint personne. Elle n'a pas besoin d'en faire trop : sa présence parle d'elle-même. Elle sait qu'elle n'a rien à prouver. La confiance n'a pas besoin de comparaison. Elle sait que la place de l'un n'enlève rien à celle de l'autre.

La confiance, ce n'est pas prendre la place, c'est être à sa place, peu importe où tu te trouves.

Mythe n°5 : Une personne confiante écrase les autres.

C'est même tout l'inverse. Rabaisser, critiquer, écraser n'a rien à voir avec la confiance. C'est un mécanisme de défense, pas une force.

elles sont insécurisées, la confiance est alors un masque et non leur identité.

Une personne confiante elle brille sans menace, parce qu'elle a compris que le monde est assez vaste pour tout le monde.

Une personne confiante n'a pas besoin d'éteindre qui que ce soit pour briller. Sa lumière inspire, elle n'éblouit pas.

Mythe n°6 : La confiance se construit uniquement avec le mental.

C'est faux et je dirai même une erreur très répandue.

Tu peux répéter toutes les affirmations du monde, si ton corps ne se sent pas en sécurité, il bloquera. La confiance n'est pas une idée : c'est une expérience incarnée.

Elle commence dans le corps avant de s'ancrer dans la tête. C'est pourquoi réguler ton système nerveux est la première étape du processus.

Tu ne peux pas penser la sécurité, tu dois la ressentir.

Mythe n°7 : La confiance est quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas.

Beaucoup pensent que la confiance est un trait de personnalité fixe, alors qu'en réalité, c'est un état qui se cultive et qui fluctue. La confiance se construit tout comme elle peut être détruite puis reconstruite.

Même les personnes les plus affirmées peuvent vivre des moments de doute ou de vulnérabilité. La différence, c'est qu'elles savent comment revenir à elles.

La confiance n'est pas un don, c'est une habitude. Si tu ne l'as pas aujourd'hui tu l'auras demain, et si ce n'est pas demain ce sera après demain !

Mythe n°8 — Avoir confiance, c'est ne jamais dépendre de personne.

Beaucoup confondent indépendance et confiance.

Croire qu'être confiant, c'est être totalement indépendant, c'est en réalité une blessure de protection. La vraie confiance, c'est pouvoir s'appuyer sur soi sans se couper des autres. C'est oser demander de l'aide quand c'est nécessaire, tout en sachant que ta valeur ne dépend pas de la réponse.

L'autonomie émotionnelle n'exclut pas la connexion humaine.

Mythe n°9 — La confiance en soi est un but à atteindre.

C'est probablement l'un des plus grands pièges du développement personnel.

On croit qu'un jour, on y sera enfin qu'on se lèvera confiante, chaque matin, sans doutes, sans peurs, sans fragilités et que tout cela sera fixe et définitif. Mais la réalité, c'est que la confiance n'est pas un état final. C'est un mouvement, une énergie vivante qui évolue avec toi.

Chaque fois que tu grandis, que tu explores un nouveau terrain, que tu t'autorises à viser plus haut... tu sors de ta zone connue, donc tu revisites un nouveau niveau de confiance.

Si tu crois qu'elle doit être stable et constante, tu risques de t'épuiser et de te juger injustement, alors qu'en vérité, tu n'as pas perdu confiance, tu es simplement en train d'évoluer. Et c'est pour cela que je fais partie de ceux qui n'aime pas l'expression "devenir la meilleure version de soi" qui porte tellement à confusion et mène beaucoup de personnes à une sensation d'échec quand ce terme n'est pas réellement compris. Je préfère "devenir la version évoluée de soi."

Chaque version de toi aura sa propre perception de la confiance, ses propres peurs à apaiser, ses propres défis à relever.

Et c'est exactement ce qui fait ta richesse : **la confiance se renouvelle à mesure que tu te révèles.**

Mythe 10 — Tu dois tout guérir avant d'avoir confiance en toi

Après l'un des plus grands pièges, voici l'un des plus grands mensonges du développement personnel.

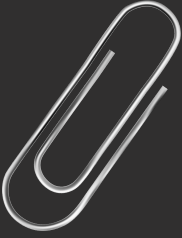
La vérité, c'est que tu n'as pas besoin d'être "complètement guérie" pour avancer.

Tu n'as pas besoin d'avoir tout réglé, tout compris, tout apaisé pour te sentir légitime, pour te montrer, pour créer, pour aimer. La confiance en soi ne naît pas de la perfection, mais de la capacité à avancer avec ce qui est là. Elle se construit dans le mouvement, dans la bienveillance envers les parts de toi encore fragiles. Tu peux être en chemin, et déjà rayonner. Tu peux trembler, et déjà t'affirmer.

C'est ça, la vraie force intérieure : s'autoriser à être en construction sans attendre d'avoir "tout réparé".

MISE EN PRATIQUE

CHAPITRE 1



Exercer sa conscience, révéler sa vérité

Avant de changer quoi que ce soit, il faut d'abord se voir clairement. Ce chapitre est une invitation à observer la manière dont tu te perçois, dont tu perçois la confiance, et les filtres à travers lesquels tu vis le monde. Ces prises de conscience sont le socle de tout changement durable.

Prends un carnet, installe-toi dans un espace calme, et accorde-toi ce moment rien que pour toi.
Respire profondément, ferme les yeux quelques instants, et répète mentalement :

“Je choisis de me regarder avec bienveillance et curiosité.”

Ces prochains exercices vont t'aider à mettre de la clarté sur ton rapport à toi-même, à identifier les nuances entre image, estime et confiance, et à déconstruire les idées reçues qui t'éloignent de ta vraie puissance. C'est ici que ton travail intérieur commence, dans la rencontre honnête entre ce que tu crois être, et ce que tu es vraiment.

Exercice 1 – Petit diagnostic express : où en es-tu vraiment ?

Avant de chercher à renforcer ta confiance, commence par identifier où ton self-concept a besoin d'amour et de clarté.

Lis chaque affirmation et évalue ton degré d'accord sur une échelle de 1 à 5 :

(1 = pas du tout vrai pour moi, 5 = tout à fait vrai pour moi)

IMAGE DE SOI

1. Quand je me regarde dans le miroir, j'aime ce que je vois.
2. Je pense que les autres me perçoivent de manière positive.
3. Je suis à l'aise quand je reçois un compliment.
4. Je ne me compare pas sans cesse aux autres.
5. J'ai l'impression d'avoir une présence naturelle, que je sois maquillée, apprêtée ou non.

ESTIME DE SOI

6. Je me sens digne d'amour et de respect, sans avoir à "prouver" ma valeur.
7. Je crois que je mérite la réussite et l'abondance autant que n'importe qui.
8. Je sais reconnaître mes qualités et mes réussites.
9. Je me respecte assez pour poser des limites claires.
10. Même quand j'échoue, je continue à me considérer avec bienveillance.

CONFIANCE EN SOI

11. Je me sens capable d'affronter de nouvelles situations.
12. Je prends la parole ou je m'exprime sans avoir peur du jugement.
13. Je n'hésite pas à passer à l'action même si je ne maîtrise pas encore tout.
14. Je sais défendre mes idées ou mes choix sans culpabiliser.
15. Je n'ai pas besoin de l'approbation des autres pour avancer.

Résultats

- Majorité de 1-2 dans Image de soi → Ton travail commence par changer ton regard sur toi-même. C'est une question de perception, d'autorisation à te trouver belle et légitime d'exister telle que tu es.
- Majorité de 1-2 dans Estime de soi → La clé est la réhabilitation de ta valeur. Il est temps de guérir les blessures du "je ne suis pas assez".
- Majorité de 1-2 dans Confiance en soi → Le travail se joue dans l'action et l'incarnation. Oser, sans attendre de te sentir prête.

Même si une sphère ressort plus que les autres, ce programme t'aidera à harmoniser les trois dimensions pour construire un self-concept solide, cohérent et rayonnant.

À ancrer :

"Je n'ai pas besoin d'être parfait(e) pour me comprendre. Je commence simplement à me voir avec justesse."

Exercice 2 – Tes filtres sur la confiance

Nos croyances forment un système invisible qui influence notre perception du monde. Elles ne sont pas “vraies” ou “fausses”, elles sont des filtres. Si tu crois que la confiance rend arrogante, ton cerveau cherchera sans cesse à confirmer cette idée.

Cet exercice te permet d'observer ces filtres sans jugement.

Ferme les yeux un instant.

Quand tu entends le mot confiance, que ressens-tu ?

Note la première émotion, la première image ou la première pensée qui te vient.

Puis, complète librement les phrases suivantes, sans réfléchir :

- Une personne confiante, c'est quelqu'un qui...
- Si j'étais plus confiante, je...
- Quand quelqu'un est trop confiant, je me dis que...
- La confiance, c'est dangereux parce que...
- Dans ma famille/enfance, la confiance était vue comme...
- Si je montre ma confiance, les autres vont...
- J'aurai plus confiance en moi quand...

Ensuite, relis tes réponses et observe :

→ Quelles peurs ou croyances se répètent ?

→ Ces phrases t'appartiennent-elles vraiment... ou viennent-elles de ton environnement ?

La conscience est la première étape de la libération. Ce que tu vois, tu peux le transformer.

À ancrer :

“Je choisis de regarder mes croyances non pour m'y enfermer, mais pour les comprendre et les transcender.”

Exercice 3 – Déconstruction des mythes & manifeste personnel

Tu viens de découvrir que beaucoup d'idées sur la confiance ne viennent pas de toi. Certaines t'ont servi, d'autres t'ont limité.
Maintenant, il est temps de déconstruire et reconstruire ta propre vérité.

Étape 1 : Identifie les mythes qui te conditionnent

Coche ou note ceux dans lesquels tu te reconnais :

- ☐ Une personne confiante ne doute jamais
- ☐ Être confiant, c'est être extraverti
- ☐ Avoir confiance, c'est ne jamais échouer
- ☐ Être confiant, c'est écraser les autres ou être prétentieux
- ☐ Une personne confiante n'a besoin de personne
- ☐ La confiance, c'est inné : on l'a ou on ne l'a pas
- ☐ La confiance est un état stable, un but à atteindre
- ☐ Je dois d'abord tout guérir avant d'avoir confiance

Étape 2 : Réécris ta vérité

Pour chaque mythe coché, écris ta propre reprogrammation. Exemples :

- "Je peux douter et être confiante à la fois."
- "La confiance est une énergie intérieure, pas un volume sonore."
- "Mes échecs sont des essais, des réglages sur le chemin de ma réussite."

Étape 3 : Ton manifeste personnel

Rédige ton propre manifeste de confiance à la lumière de tout ce que tu viens d'explorer :

La confiance, pour moi, ce n'est plus... / La confiance, pour moi, c'est maintenant... / Quand je suis dans ma confiance, je me sens... / Mon nouveau mantra est...

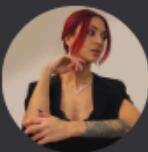
Ce manifeste est ton ancrage. Relis-le à chaque moment de doute.

À ancrer :

*"La confiance n'est pas quelque chose que j'acquiers.
C'est une énergie que j'incarne, un peu plus chaque jour."*

02 Chapitre 2

D'où vient ton manque de confiance



Mindful Remind - Marine

Savais tu que le fait de connaître ton fonctionnement
va te permettre de reprendre le contrôle de toi
même ainsi que de ta vie ?



La formation des croyances

Quand ton cerveau écrit ton scénario intérieur

Tes croyances ne sont pas de simples pensées qui passent dans ta tête. Ce sont des programmes neuronaux inscrits dans ton cerveau et ton système nerveux. Elles déterminent ce que tu perçois, ce que tu ressens, ce que tu oses... et surtout ce que tu considères comme possible ou impossible pour toi. Chaque croyance fonctionne comme une ligne de code. Et tant qu'elle est active, ton mental fera tout pour la confirmer, même si elle te limite, même si elle te fait souffrir.

Ton cerveau ne cherche pas ton bonheur. Il cherche juste à rester dans le connu

1. La mécanique neuronale de la croyance

D'un point de vue neuroscientifique, une croyance est le résultat d'un chemin neuronal répété. Chaque fois qu'une expérience se répète, surtout si elle est accompagnée d'une émotion forte, ton cerveau renforce la connexion entre les neurones impliqués. La synapse devient plus rapide, plus automatique.

Autrement dit :

Ce que tu ressens souvent devient ce que tu crois vrai.

Par exemple :

- Si, enfant, tu as souvent entendu « fais attention, tu vas te tromper », ton cerveau a associé l'action au danger → croyance : « Je ne dois pas agir tant que je ne suis pas sûre. »
- Si, au contraire, tu as été encouragée avec bienveillance, ton cerveau a associé l'effort à la sécurité → croyance : « Je peux essayer, même si je ne réussis pas. »

Avec le temps, ces circuits deviennent automatiques. Ton cerveau les active sans te demander ton avis. C'est ainsi que se met en place ton pilote automatique intérieur.

2. Le rôle de l'émotion et du système nerveux

Ton cerveau ne crée pas des croyances à partir de raisonnements logiques.

Il les crée à partir de ce que tu as ressenti. Chaque croyance est avant tout une empreinte émotionnelle.

Quand une émotion est intense, peur, honte, rejet, insécurité, le cerveau l'enregistre comme une preuve de vérité. Il ne cherche pas à savoir si c'est juste ou rationnel.

Il cherche à mémoriser ce qui pourrait représenter un danger.

Ainsi, quand une expérience douloureuse se répète, ton système nerveux associe inconsciemment :

« Ce contexte = danger »

« Je dois éviter / me conformer / me cacher. »

Et c'est là que naît le manque de confiance. Pas parce que tu es faible. Mais parce que ton cerveau a appris une stratégie de protection. Ton cerveau ne te sabote pas, Il essaie simplement de te garder en vie.

3. L'origine des croyances : l'enfance comme terre d'empreinte

Entre 0 et 7 ans, ton cerveau fonctionne majoritairement en ondes thêta. C'est un état proche de l'hypnose. À cet âge-là, tu n'analyses pas. Tu n'évalues pas. Tu absorbes.

Tout ce que tu vois, entends, ressens est intégré comme une vérité sur le monde et sur toi.

Ton cerveau ne dit pas « c'est vrai » ou « c'est faux ». Il enregistre simplement :

« C'est comme ça que ça fonctionne. »

- Si tu entends souvent « sois sage », ton cerveau comprend : « Je dois me faire petite pour être aimée. »
- Si tes émotions dérangent, il comprend : « Mes émotions ne sont pas les bienvenues. »
- Si tu observes que la réussite attire la jalousie ou le rejet, il intègre : « Si je brille, je perds l'amour. »

Ces expériences deviennent des racines émotionnelles et l'adulte que tu es aujourd'hui continue de construire sur ce sol-là... souvent sans s'en rendre compte.

3bis. L'origine des croyances : la famille, la culture et la société

Mais tu ne construis pas tes croyances uniquement dans ta famille. L'école, les enseignants, les camarades, la culture, les médias, la société... tout ton environnement participe à façonner ta vision du monde.

Par exemple :

- Dans certaines cultures, la mort est célébrée, chantée, vécue comme un passage.
- Dans d'autres, elle est associée à la tristesse, à la perte, au silence.
- Un enfant qui rit dans un contexte où la gravité est attendue peut apprendre que cette expression est "mal placée".

Ainsi, tes expériences ne sont jamais neutres. Elles sont colorées par les règles, les peurs et les normes de ton environnement.

Tes croyances deviennent alors des filtres invisibles, influencés par :

- l'amour et les peurs de tes parents,
- les règles implicites de la famille,
- les normes culturelles et sociales,
- les messages non dits de l'école et du groupe.

Tes croyances ne sont donc pas la réalité. Elles sont la manière dont tu as appris à la lire.

4. Le cerveau cherche la cohérence, pas la vérité

Ton cerveau ne cherche pas la vérité objective. Il cherche la cohérence interne. Il préfère avoir raison sur une croyance limitante plutôt que de ressentir l'inconfort d'en changer. C'est ce qu'on appelle la dissonance cognitive : l'écart entre ce que tu crois et ce que tu vis.

Tant que ce mécanisme reste inconscient, ton cerveau filtrera chaque expérience pour confirmer son ancien programme.

- « Je ne mérite pas la réussite » → chaque difficulté devient une preuve.
- « Je suis en train d'apprendre à réussir » → les mêmes difficultés deviennent un entraînement.

La réalité ne change pas. La lecture que tu en fais, oui.

5. La bonne nouvelle : la neuroplasticité

Ton cerveau n'est pas figé. Il peut créer de nouveaux circuits à tout âge. Cette capacité s'appelle la neuroplasticité. C'est la faculté naturelle du cerveau à se modifier, à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions neuronales en fonction de ce que tu vis, ressens et répètes.

Autrement dit, ton cerveau n'est pas programmé une fois pour toutes. Il s'adapte en permanence à ton expérience.

Mais attention :

Il ne suffit pas de vouloir ou de comprendre. Ton cerveau apprend par l'expérience

Chaque fois que tu agis différemment, même légèrement, et que ton corps ressent qu'il n'y a pas de danger, tu envoies un nouveau message à ton système nerveux :

« C'est nouveau... et je suis en sécurité. »

À force de répétition, ces nouvelles expériences créent de nouveaux chemins neuronaux. Les anciens circuits perdent progressivement de leur force, et les nouveaux deviennent plus accessibles, plus automatiques. C'est cette sensation de sécurité qui permet la reprogrammation.

Tu n'as donc pas besoin de te forcer à croire autre chose. Tu n'as pas besoin de lutter contre ton ancien fonctionnement. Tu as besoin de vivre autre chose, de manière progressive, incarnée, et suffisamment répétée pour que ton cerveau puisse apprendre :

« Une autre manière d'être est possible... et sûre pour moi. »

6. Le cerveau fonctionne par habitude, pas par vérité

Ton cerveau est un organe de prédiction et d'économie d'énergie.

Son raisonnement est simple :

- « *Ce que j'ai déjà vécu sans mourir = sûr.* »
- « *Ce que je ne connais pas encore = potentiellement dangereux.* »

C'est pour cela que le changement est si difficile. Ton cerveau peut trouver familier donc sécurisant ce qui te fait souffrir, et dangereux ce qui pourrait t'apporter de la joie car c'est inconnu pour lui. Créer de nouveaux circuits neuronaux demande :

- de l'attention,
- de la conscience,
- de la répétition,
- donc de l'énergie.

Par défaut, ton cerveau préfère recycler l'ancien. Mais il y a une clé essentielle à comprendre : **le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginé.**

Une situation intensément imaginée provoque les mêmes réactions émotionnelles qu'une situation vécue. C'est pour cela que la rumination épuise autant. Et c'est aussi pour cela que la visualisation, les affirmations conscientes et la reformulation peuvent être des outils puissants, à condition qu'ils soient reliés à une sensation de sécurité corporelle.

7. Ton cerveau ne cherche pas ton bonheur, il cherche ta survie

On dit souvent que le cerveau préfère le connu à l'inconnu. C'est vrai. Mais la raison est plus profonde. Ton cerveau cherche avant tout à te maintenir en vie. Tant que tu respirez, il considère que la stratégie fonctionne. Même si tu souffres. Même si tu es bloquée. Survivre devient une preuve que "ça marche". Mais survivre n'est pas vivre. Vivre, c'est permettre à ton système nerveux d'associer la sécurité à la paix, à la joie, à l'expansion, à l'amour. Et c'est exactement ce que tu es en train de faire ici.

Apprendre à ton cerveau que vivre pleinement n'est plus un danger. Que la douceur n'est pas une menace. Que la confiance peut être sûre.

Et oui, tu ressentiras parfois de la résistance, de la fatigue, du doute.

Ce n'est pas un échec. C'est simplement ton cerveau qui dit :

« Attends... c'est nouveau. Donc incertain. »

Et cette fois, tu sais quoi répondre.

Le rôle du S.A.R. – ton filtre invisible de perception

Tu l'as sûrement déjà entendu : tu ne vois pas le monde tel qu'il est, mais tel que tu es. Cette phrase prend tout son sens quand on parle du S.A.R., le Système d'Activation Réticulaire.

1. Le filtre de ton cerveau

Le S.A.R. se trouve dans ton tronc cérébral. Sa mission : trier l'immense flux d'informations qui arrive à ton cerveau chaque seconde, sons, images, sensations, pensées, émotions, souvenirs. Sans ce filtre, tu serais submergée.

Mais voilà le point clé : ce qu'il juge important, ce n'est pas la vérité objective. C'est ce qui correspond à tes croyances, tes attentes ou tes peurs. Ton S.A.R. valide tes croyances et te fait percevoir ce que ton système considère comme vrai, tout en ignorant le reste.

Autrement dit : ton filtre intérieur construit ta réalité. Pas une réalité objective, mais une réalité cohérente avec ce que tu crois.

2. Ce que tu lui montres, il le trouve

Tu veux une voiture rouge ? Soudain, elles apparaissent partout. Ce n'est pas que le monde a changé, c'est ton cerveau qui a changé de filtre. Même chose avec un prénom ou un signe : ton S.A.R. attire ton attention sur ce que tu juges important.

Le même mécanisme agit sur tes croyances : si tu penses "je suis toujours en retard", ton S.A.R. va repérer tous les moments où tu l'es... et ignorer les fois où tu es ponctuelle. Résultat : tu vis dans un filtre qui confirme ce que tu crois déjà.

3. Cohérence, pas morale

Ton S.A.R. n'a pas de jugement. Il ne distingue pas le bien du mal, ni le vrai du faux. Il cherche la cohérence. Si tu crois que tu n'es pas assez, il va te montrer toutes les preuves de ce "pas assez". Pas pour te punir, mais pour maintenir l'équilibre interne de ton système. Pour ton cerveau, cohérence = sécurité.

4. Quand le manque de confiance domine

Si tu manques de confiance, ton S.A.R. devient un projecteur sur tout ce qui semble te dévaloriser : tes erreurs, les remarques des autres, les situations où tu n'as pas osé. Et tout ce qui pourrait nourrir ta confiance ? Il le met en arrière-plan. C'est comme porter des lunettes avec des verres teintés : tu ne vois plus le reste.

Mais ce n'est pas que ça n'existe pas. C'est juste que ton zoom est sur ce que tu as appris à regarder. Pour voir le reste, il suffit de dézoomer, prendre du recul et revenir à un point neutre.

5. Reprogrammer ton filtre

La bonne nouvelle ? Ton S.A.R. est malléable. Il obéit à ce sur quoi tu portes ton attention de manière répétée et consciente. Chaque fois que tu célèbres une victoire, que tu notes ton courage ou ta progression, tu lui donnes une nouvelle instruction :

“Repère tout ce qui prouve que je suis capable, légitime et en sécurité.”

Au début, ton ancien filtre résiste. C'est normal. Mais à force de répétition consciente, ton attention se redirige naturellement vers la confiance, l'ouverture et la possibilité.

Exemple concret : tu entres dans une salle pleine de monde. Ancien programme : “Personne ne m'aime, je vais être jugée.” Ton S.A.R. ne remarque que les signes qui confirment cette peur. Nouveau programme : “Je suis à ma place et certaines personnes sont bienveillantes.” Ton filtre repère un sourire, un regard ouvert. Même salle, mêmes gens, mais expérience complètement différente.

6. L'imaginaire comme outil

Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce que tu vis et ce que tu imagines intensément. Si tu visualises une scène où tu agis avec confiance, ton S.A.R. l'enregistre comme une expérience vécue. Tu crées des chemins neuronaux, tu habitues ton système à repérer la sécurité plutôt que la menace, et tu rééduques ton filtre interne.

Autrement dit : là où tu poses ton attention, ton cerveau pose ses preuves. Plus tu nourris ton monde intérieur, plus ton S.A.R. filtre, repère et met en lumière tout ce qui conforte cette réalité. Tu ne forces rien. Tu enseignes à ton système que la confiance, la sécurité et l'amour sont naturels pour toi.

LE SUBCONSCIENT : LE PILOTE INVISIBLE DE TA CONFIANCE

On croit souvent que la confiance se joue dans la volonté, la logique ou les décisions conscientes. Qu'il suffirait de "se motiver", de "se décider", de "faire un effort". En réalité, 90 à 95 % de ce que tu ressens, décides, fais ou évites est gouverné par ton subconscient. Pas par ce que tu veux. Par ce que ton système interne juge sûr... ou dangereux. C'est lui qui façonne ton rapport au monde, aux autres, au risque, à l'amour, et à toi-même.

Si tu veux comprendre ton manque de confiance, et surtout t'en libérer durablement, c'est ici que tout commence.

1. Conscient vs subconscient : ce qu'on t'explique rarement clairement

On utilise souvent l'image de l'iceberg. La partie visible représenterait le conscient. La partie immergée, le subconscient. L'image est parlante... mais incomplète. Ton conscient ne dirige rien tant que ton subconscient n'est pas d'accord.

Le conscient, c'est la partie de toi qui :

- analyse,
- réfléchit,
- planifie,
- prend des décisions,
- pose des intentions,
- dit : « À partir d'aujourd'hui, je change. »

Le subconscient, lui, fonctionne autrement.

C'est la partie qui :

- stocke tout ce que tu as vécu,
- crée les croyances,
- gère les automatismes,
- régule les émotions,
- pilote tes comportements spontanés,
- décide en permanence ce qui est "sûr" ou "dangereux".

Il agit comme un pilote automatique dont la mission n'est pas ton bonheur, mais ta survie. Tu peux décider consciemment :

« Je veux être plus confiante. »

Mais si, en profondeur, ton subconscient associe la confiance à un danger, la critique, le rejet, l'échec, l'humiliation, alors ton système interne va te freiner, t'angoisser, te faire douter ou éviter. Pas parce que tu manques de volonté. Pas parce que tu es "bloquée". Mais parce que tu es programmée pour survivre, pas pour briller.

2. Le SAR : le relais entre ton subconscient et ta perception

Tu as déjà vu comment le SAR filtre ta réalité. Ce qui est important ici, ce n'est pas de le redéfinir, mais de comprendre comment il travaille main dans la main avec ton subconscient. Ton SAR ne choisit jamais au hasard. Il s'appuie sur ce que ton subconscient considère comme sûr ou menaçant, acceptable ou risqué. Autrement dit : le SAR exécute les instructions de ton identité actuelle.

Si ton subconscient a appris que certaines situations mettent ta valeur, ton image ou ton lien aux autres en danger, ton SAR orientera automatiquement ton attention vers tout ce qui confirme cette perception. Pas parce que la réalité est hostile. Mais parce que ton système interne cherche avant tout la cohérence, et la sécurité.

C'est pour ça que deux personnes peuvent vivre exactement la même situation... et en ressortir avec une expérience totalement différente. Là où l'une perçoit des opportunités, l'autre ne voit que des signaux de rejet, de jugement ou d'échec.

Tant que ce mécanisme reste inconscient, tu crois réagir au monde tel qu'il est. En réalité, tu réagis au filtre que ton subconscient a mis en place pour te protéger. Et c'est précisément en transformant ce filtre, pas en te forçant à penser autrement, mais en réduisant ton système interne que ta perception, ta confiance et ton identité commencent à changer.

3. Le subconscient influence directement ton système nerveux

Ce que tu crois profondément ne reste pas dans ta tête.

Cela déclenche directement des réponses nerveuses :

- stress,
- figement,
- anxiété,
- hypervigilance,
- évitement,
- auto-dévalorisation,
- suradaptation.

.

Ce n'est pas toi qui paniques. C'est ton système nerveux qui applique la mémoire de ton passé. Tu réagis souvent moins à ce qui se passe maintenant qu'à ce que ton corps a appris à anticiper. C'est ici que la reprogrammation devient essentielle. Parce qu'on ne peut pas apaiser un système nerveux avec de simples injonctions mentales

4. Les pensées : ce qu'elles sont vraiment (et ce qu'elles ne sont pas).

On entend souvent que "les pensées créent la réalité". C'est partiellement vrai, mais très mal compris. Les pensées ne sont pas la cause. **Elles sont le symptôme.**

Elles sont la traduction de :

- tes croyances,
- tes blessures,
- tes expériences passées,
- ton niveau de sécurité intérieure,
- ton état nerveux.

Tu ne penses pas « *je ne vais pas y arriver* » parce que c'est vrai. Tu le penses parce que ton subconscient anticipe une protection. Alors pourquoi dit-on que les pensées sont créatrices ? Parce que ce n'est pas la pensée en elle-même qui crée, mais l'énergie que tu lui associes :

- l'attention,
- la répétition,
- l'émotion,
- l'état nerveux.

Une pensée répétée devient une émotion. Une émotion répétée devient un état. Un état répété devient une croyance. Une croyance façonne ta réalité intérieure. C'est pour cela qu'une pensée neutre n'a aucun pouvoir. Et qu'une pensée chargée émotionnellement en a énormément.

5. Le piège de la pensée positive

On croit souvent que pour être confiante ou manifester, il faudrait éliminer les pensées négatives. C'est faux. Et surtout, c'est contre-productif. Quand tu crois que :

« Une pensée négative va m'attirer du négatif » ou « Je dois contrôler mes pensées »,

tu crées :

- de l'hypervigilance,
- de l'auto-surveillance,
- du stress interne,
- de la culpabilité,
- une insécurité permanente.

Ce n'est pas la pensée qui fait du mal. C'est la peur d'avoir une pensée. Une pensée négative isolée ne change rien. Ce qui enferme, c'est la rumination. Ce qui libère, c'est l'accueil. La pensée est une information, pas une menace. L'émotion est un mouvement, pas un danger.

6. Comment le subconscient génère automatiquement les pensées

Le subconscient ne raisonne pas. Il associe, anticipe, projette, répète, automatise.

Face à une situation neutre, il peut activer instantanément :

- « *On va me juger* »
- « *Je vais échouer* »
- « *Je ne suis pas assez* »
- « *On ne m'aime pas* »

Ce n'est ni volontaire, ni rationnel. C'est la mémoire de ton passé qui filtre ton présent et construit l'identité depuis laquelle tu fonctionnes aujourd'hui.

7. Pourquoi comprendre ton subconscient change tout pour ta confiance

Parce que la confiance ne se crée pas dans la tête.

Elle se construit dans :

- ton système nerveux,
- ton état interne,
- tes associations inconscientes,
- ton SAR,
- ton rapport à toi-même,
- ta mémoire émotionnelle.

Quand tu reprogrammes ton subconscient, tu transformes ce que tu perçois, ce que tu crois possible, ce que ton attention sélectionne, et la manière dont tu agis. Tu ne te forces plus à "penser positif". Tu deviens quelqu'un qui pense plus juste, parce que ton système interne peut enfin se relâcher.

LES BLESSURES RACINES

On fait une pause. Une mise au point nécessaire. Il est temps d'être très claire et c'est possible que ça heurte un peu.

Oui, mettre des mots sur ses blessures est utile.

Oui, comprendre d'où viennent tes schémas est plus facile pour les déconstruire.

Mais utiliser tes blessures comme une raison de rester bloqué(e) ne te transforme pas.

Et aujourd'hui, dans le développement personnel, on a largement dépassé la ligne.

On parle des blessures partout. On les analyse et sur analyse. On les nomme. On les explique. Et parfois... on s'y installe. Pas par faiblesse. Pas par manque de volonté. Mais parce que le cerveau adore ça.

Comprendre, analyser, faire des liens, mettre des mots c'est confortable, c'est valorisant, et surtout... ça ne demande pas de changer. Et pourtant, il n'y a que deux étapes naturelles à toute transformation réelle. Pas une méthode. Pas un concept marketing. Un processus humain, universel auquel nous sommes tous soumis.

1. La compréhension / la prise de conscience.
2. Le passage à l'action.

Le problème, c'est que beaucoup, et moi y compris à une époque, restent coincés à l'étape 1.

On comprend. On sait. On voit clair. Mais on ressasse et rien ne change vraiment. Pourquoi ? Parce que le cerveau préfère comprendre que désapprendre. Il préfère analyser que s'exposer. Il préfère expliquer que transformer. Mais je ne suis pas là pour t'aider à mieux comprendre pourquoi tu souffres. Je suis là pour que ça ne te contrôle plus.

Les chapitres qui suivent ne sont pas une invitation à t'identifier à tes blessures, à en parler en boucle et à t'expliquer éternellement par ton passé, ni à transformer ton histoire en identité. Ils sont là pour que tu saches quoi regarder, quand ça s'active, et surtout quoi faire ensuite. Comprendre, oui. S'y arrêter, non. Parce que la confiance ne se reconstruit pas en parlant indéfiniment de ce qui a blessé. Elle se crée quand tu passes de la survie à l'incarnation.

Et c'est exactement là où ce programme t'emmène.

1 L'origine invisible de ton manque de confiance

Beaucoup pensent manquer de confiance parce qu'elles "ne sont pas assez" : pas assez extraverties, pas assez fortes, pas assez talentueuses, pas assez sûres d'elles. En réalité, ton manque de confiance ne vient pas de toi. Il vient de ce que tu as vécu.

Avant même l'adolescence, ton cerveau a enregistré des messages, des sensations, des expériences. Ces moments ont façonné ton rapport au monde, aux autres... et surtout à toi-même. Ce sont tes blessures racines.

Qu'est-ce qu'une blessure racine ?

Une blessure racine n'est pas forcément un trauma énorme. Parfois, c'est un moment minuscule mais intense. Parfois, c'est massif. Ce moment n'a pas été compris, validé ou accompagné. Alors ton cerveau conclut, automatiquement :

- "Je ne suis pas assez."
- "Je dois faire plus pour être aimée."
- "Je dérange."
- "Je dois me débrouiller seule."
- "Je ne peux faire confiance à personne."

L'enfant que tu étais n'avait pas ton recul. Il ne pouvait pas analyser la situation. Alors il s'est dit : "Si j'ai mal, c'est sûrement à cause de moi."

Cette conclusion devient une croyance identitaire, imprimée :

- dans ton subconscient,
- dans ton S.A.R.,
- dans ton système nerveux,
- dans ta manière de réagir au monde.

Résultat : tu peux vouloir avancer... mais sentir un frein invisible, une peur ou une résistance. Ce n'est pas toi qui bloques. C'est ton système qui cherche à te protéger.

2. Les 5 blessures racines qui sabotent la confiance

La plupart des personnes en ont 2 ou 3 dominantes, parfois plus. Certaines, comme moi, peuvent cumuler les cinq.

1. Rejet

Message enregistré : "Je prends trop de place."

Stratégie : se faire petite, disparaître, éviter d'être vue.

Impact : peur du jugement, difficulté à se montrer, minimisation de soi.

2. Abandon

Message : "Je peux être laissée à tout moment."

Stratégie : attachement fort, anxiété, recherche de validation.

Impact : peur d'agir seule, dépendance, manque de sécurité intérieure.

3. Humiliation / honte

Message : "Je ne suis pas assez bien."

Stratégie : perfectionnisme, auto-critique, effacement.

Impact : peur d'échouer, crainte du regard des autres, inhibition.

4. Trahison

Message : "On ne peut pas faire confiance."

Stratégie : contrôle, hypervigilance, difficulté à déléguer.

Impact : rigidité, incapacité à lâcher prise, méfiance.

5. Injustice

Message : "Je dois mériter pour exister."

Stratégie : exigence, comparaison, dureté envers soi-même.

Impact : difficulté à reconnaître sa valeur, peur d'être imparfaite.

Chaque blessure est une stratégie de survie. Elles n'effacent pas ta valeur, elles ont juste guidé la façon dont ton système a appris à te protéger.

Pourquoi elles restent vivantes aujourd'hui ?

Ces blessures ne disparaissent pas avec le temps. Elles colorent encore ta vision : du monde, des autres, et surtout de toi-même. Ton S.A.R. continue de filtrer le monde à travers elles. Ton subconscient continue de les considérer comme vraies. Ton système nerveux continue de réagir comme si tu étais cet enfant. Résultat : excuses, doutes, hésitations, besoin de permission, auto-critique, peur de rejet. Ce n'est pas toi. C'est ton mécanisme de protection.

3. Comment guérir une blessure racine

La guérison n'est pas un travail de douleur. Ce n'est pas faire disparaître la blessure ou oublier qu'elle a existé. Beaucoup disent : "J'ai guéri." Et puis, dès qu'une situation similaire se présente, tout se réactive comme avant.

Guérir, c'est **arrêter de laisser la blessure contrôler tes réactions et ton identité**. C'est retrouver **la sécurité intérieure**, même si le passé a existé. C'est pouvoir vivre pleinement sans que tes automatismes te freinent.

Tu guéris quand tu :

1. Comprends ton récit interne.
2. Reconnais que la blessure n'était pas ta faute.
3. Donnes à ton système nerveux une nouvelle expérience de sécurité.
4. Reprogrammes ton subconscient.
5. Redéfinis ton identité (self-concept).

C'est exactement ce que tu vas faire ici, chapitre après chapitre : pas pour effacer le passé, mais pour qu'il cesse de dicter ton présent et que tu sois libre de tes choix, de tes actions et de tes émotions.

Tes blessures racines n'ont jamais été des faiblesses. Elles ont été des stratégies de survie. Aujourd'hui, tu n'as plus besoin de survivre. Tu peux commencer à **vivre pleinement**.

Tu sais, quand j'ai découvert ce concept, j'ai réalisé que j'avais les cinq blessures en même temps. Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice... Tout était présent, tout s'empilait, tout se mélangeait. Et pourtant, je suis la preuve vivante que ce n'est pas insurmontable. On travaille couche par couche, racine par racine... mais ce qui a vraiment changé c'est le jour où j'ai pris la décision de ne plus m'y identifier. Et ce jour là, on se retourne et on se dit : 'Mais... j'étais vraiment tout ça ?' C'est comme lire l'histoire d'une ancienne version de moi-même. Je sais que ça a existé, mais je ne me reconnais plus dedans.

Et c'est ça, la transformation profonde : une évolution tellement totale que l'ancienne toi devient presque un souvenir flou.

L'inconscient familial

1. Mémoire transgénérationnelle & épigénétique

Ce que tu portes ne vient pas toujours de toi. Tu n'as pas inventé toutes tes peurs. Tu n'as pas choisi toutes tes réactions. Et certaines de tes difficultés émotionnelles... ne t'appartiennent même pas.

Tu n'es pas seulement le résultat de ton vécu personnel. Tu es aussi le prolongement d'une lignée : des histoires vécues, des protections transmises, des émotions que personne n'a su dire... mais que ton corps, lui, a enregistrées. Ce chapitre n'est pas là pour blâmer ta famille. Il est là pour te libérer.

Qu'est-ce que l'inconscient familial ?

L'inconscient familial, c'est tout ce que tu as hérité d'invisible : peurs, croyances, stratégies de survie, conditionnements émotionnels, interdits silencieux et schémas relationnels transmis de génération en génération.

Tu portes en toi :

- ce que ta mère a vécu en te portant,
- ce que tes parents n'ont jamais pu exprimer,
- ce que tes grands-parents ont dû faire pour survivre,
- ce que ton clan considère comme "normal", "dangereux" ou "interdit",
- des loyautés inconscientes et des blessures silencieuses.

Un héritage invisible... mais extrêmement puissant. Une grande partie de ton manque de confiance puise sa racine ici.

2. Héritage biologique et programmes de survie

Tu n'hérites pas seulement de l'ADN mais aussi des programmes de survies. L'épigénétique montre que ce qu'une génération vit, stress, peur, trauma, privation, humiliation, peut se transmettre biologiquement, sous forme de sensibilités émotionnelles et réflexes automatiques.

Exemples :

- Si les femmes de ta lignée ont appris que "se faire petite = sécurité", tu peux avoir du mal à t'exposer.
- Si un ancêtre s'est sacrifié sans jamais recevoir, tu peux avoir du mal à accepter l'aide ou la réussite.

- Si une trahison ou un abandon a marqué la famille, tu peux craindre l'abandon même dans une relation stable.
- Si la réussite a attiré des jalousies, tu peux inconsciemment saboter tes succès.

Ces traces influencent :

- ta vision du monde,
- ta capacité à prendre ta place,
- ta tolérance au succès,
- ton rapport à l'argent et à l'amour,
- ta sensibilité émotionnelle,
- ton ressenti de légitimité.

Tu n'es pas "cassé(e)". Tu portes un héritage.

L'expérience scientifique qui a bouleversé notre compréhension

En 2013, les chercheurs Brian Dias & Kerry Ressler réalisent une étude devenue un pilier en épigénétique. Ils exposent des souris à une odeur (acétophénone → odeur proche de la fleur de cerisier). Chaque exposition est associée à un léger choc électrique.

Résultat attendu :

Les souris apprennent que odeur = danger.

Mais le plus fascinant arrive ensuite. Les chercheurs laissent les souris se reproduire. Et leurs descendants, qui n'ont JAMAIS vécu de choc ni d'entraînement, manifestent eux aussi :

- une hypersensibilité à cette odeur,
- une réaction immédiate de peur,
- une activation des zones du cerveau liées au danger.

Comme si la peur s'était imprimée dans leur biologie. L'étude confirme cette transmission sur deux générations. Mais d'autres travaux scientifiques et l'observation d'experts comme ton formateur neurochirurgien, montrent que certains marqueurs de survie peuvent persister jusqu'à 3, 4 voire 5 générations chez les espèces à reproduction rapide comme les souris.

Autrement dit :

Des réflexes émotionnels peuvent voyager très loin dans l'arbre généalogique.

L'héritage biologique : l'histoire incroyable des ovules fœtaux

Il existe un fait scientifique qui paraît presque incroyable... mais qui change complètement notre manière de voir la transmission familiale.

Quand une femme est enceinte d'une petite fille, cette petite fille se développe avec déjà, dans ses ovaires, les ovules qu'elle utilisera plus tard dans sa vie d'adulte.

Autrement dit :

- Ta grand-mère, lorsqu'elle était enceinte de ta mère,
- portait ta mère, mais aussi, déjà en formation,
- une partie de toi (l'un des ovules qui te donnera naissance bien plus tard).

Ça signifie que pendant la grossesse de ta grand-mère, ton corps, à son état embryonnaire, a été exposé aux émotions, au stress, au mode de vie, aux hormones, aux peurs, aux joies et à l'environnement de ta grand-mère avant même que ta mère naisse.

Ce n'est pas de la symbolique. C'est de la biologie. On appelle cela parfois l'effet "grand-mère maternelle" ou la transmission transgénérationnelle directe.

Et ce n'est pas tout : le microchimérisme

La science a également montré qu'une mère garde toute sa vie certaines cellules de son enfant. Et l'enfant garde parfois des cellules de sa mère pendant des décennies.

Cela veut dire que :

- nous circulons littéralement les uns dans le corps des autres,
- même après la naissance, même à l'âge adulte.

Nos histoires s'entrelacent jusque dans nos cellules.

Tout ce que je t'explique ici repose sur des bases scientifiques solides : l'embryologie, le microchimérisme, l'épigénétique, et la transmission des marqueurs de stress entre générations.

Certains aspects sont pleinement prouvés. D'autres sont observés par les chercheurs mais encore en cours d'étude. D'autres enfin sont cohérents, logiques, et soutenus par de nombreuses observations... mais pas encore mesurables. L'absence de preuve n'est pas une preuve d'absence. Cela signifie simplement que la science avance pas à pas, et que le corps humain, lui, garde parfois une longueur d'avance.

Pourquoi c'est important pour comprendre ton histoire émotionnelle ?

Parce que cela nous montre que tu es influencé.e par ce que ta mère a vécu pendant qu'elle te portait. Mais aussi par ce que ta grand-mère vivait pendant qu'elle portait ta mère... et l'ovule qui allait devenir toi. Ton système nerveux, ta sensibilité et certaines de tes réactions émotionnelles ont pu être façonnés avant même que tu viennes au monde. Pas parce que quelque chose "va mal" chez toi, mais parce que ton corps a été programmé très tôt pour te protéger en fonction de l'histoire de ta lignée.

Comprendre cet héritage est la première étape. La deuxième, c'est d'apprendre à repérer quand ces anciens programmes s'activent dans ton quotidien.

Pourquoi on répète les schémas familiaux ?

1. La loyauté invisible

L'inconscient pense : "Si je fais comme eux, je reste relié(e) à ma famille." Même si cela te fait souffrir.

2. Le cerveau recherche le familier, pas ce qui est bon pour toi. Si "être en danger = normal" dans la lignée, alors la sécurité peut te sembler "bizarre".

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est de la neurologie.

✧ Programmes transgénérationnels fréquents

- Survivre avant d'exister : peur d'être visible, de réussir, de briller.
- Sois sage et ne dérange pas : difficulté à dire non, dépendance à l'approbation.
- Aimer = souffrir : peur de s'ouvrir, schémas toxiques, hyper-indépendance.
- Réussir attire la perte : sabotage, plafonds de verre, blocages financiers.
- Je dois porter tout le monde : perfectionnisme, surmenage, hyper-responsabilité.

Ce ne sont pas des défauts. Ce sont des loyautés inconscientes.

La bonne nouvelle

Tout ce qui est transmis peut être transformé :

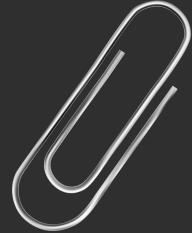
- Les marqueurs épigénétiques peuvent se désactiver.
- Le cerveau peut apprendre une autre réalité.
- Le système nerveux peut se stabiliser.
- La sécurité peut se reprogrammer.

Chaque fois que tu te respectes et que tu choisis différemment, tu interromps le cycle familial. Tu crées ta souveraineté intérieure et tu changes l'histoire pour toi et, potentiellement, pour les générations suivantes.

Se libérer de ce qui ne m'appartenait pas a été la plus belle et la plus difficile chose de ma vie. Casser un schéma familial m'a demandé courage et ténacité. Mais jamais je n'ai ressenti autant de liberté et de maîtrise de ma vie. Ce choix de rupture, je le referais mille fois. Ici commence la vraie liberté intérieure.

MISE EN PRATIQUE

CHAPITRE 2



Observer l'histoire derrière tes croyances

Avant de transformer une croyance, il est essentiel de comprendre d'où elle vient. La plupart des pensées que tu as sur toi-même ne sont pas apparues par hasard. Elles se sont construites au fil de ton histoire : à travers certaines expériences, des phrases entendues, des regards, des moments où ton esprit a tenté d donner du sens à ce que tu vivais. Avec le temps, ces interprétations sont devenues des vérités silencieuses.

Ce chapitre est une invitation à remonter doucement le fil de ces croyances. Non pas pour rester bloquée dans le passé, mais pour voir clairement comment certaines idées sur toi se sont installées... et comprendre qu'elles ne définissent pas qui tu es.

Prends un moment pour toi. Installe -toi dans un espace calme, avec ton carnet si tu le souhaites. Respire profondément quelques instants, puis répète intérieurement décide le :

“Je suis prêt.e à regarder mon histoire avec lucidité et compassion”

Les exercices qui suivent vont t'aider à identifier les moments, les influences et les mécanismes qui ont façonné ton rapport à la confiance. Car lorsque tu vois l'origine d'une croyance, tu réalises une chose essentielle : si elle apprise, elle peut être désapprise.

Et c'est exactement ce que tu es en train de commencer ici.

Exercice 1 – Ligne de temps : Identifier l'origine des croyances limitantes

Cet exercice n'a pas pour but de te faire rester dans le passé ou d'analyser ta vie pendant des heures. Il sert simplement à mettre en lumière le moment où certaines idées sur toi se sont installées.

Étape 1 : Préparer ta ligne de temps

- Prends une feuille ou ton carnet.
- Trace une ligne horizontale.
- À gauche : "naissance / début de ta vie", à droite : "aujourd'hui".
- Option : ajouter la naissance de tes parents ou grands-parents si tu veux observer les influences transgénérationnelles.

Étape 2 : Identifier les moments clés

- Note tous les événements marquants de ta vie : situations, émotions fortes, blessures, réussites ou échecs.
- Pour chaque événement, écris rapidement :
 - Ce qui s'est passé
 - Ce que tu as ressenti
 - La croyance qui a pu se former à ce moment (exemple : "je ne dois pas déranger les autres")

Astuce : Commence par les souvenirs faciles, puis creuse un peu plus profondément pour les événements enfouis.

Étape 3 : Identifier les influences transgénérationnelles (optionnel)

- Note si certains événements ou croyances semblent provenir de tes parents ou grands-parents :
 - Comment réagissaient-ils face aux difficultés ?
 - Quelles valeurs ou peurs te semblent héritées ?

Étape 4 : Observation neutre

- Pour l'instant, ne cherche pas à transformer ces croyances.
- L'objectif est de prendre conscience des moments qui ont façonné ton rapport à la confiance.
- Tu observes, tu notes, tu comprends.

Si cet événement n'était jamais arrivé, quelle idée sur toi-même aurais-tu probablement aujourd'hui ?

Exercice 2 – Identifier, fragiliser et reprogrammer tes croyances limitantes

Étape 1 : Identifier la croyance

Écris la croyance qui revient le plus souvent dans ta vie, notamment dans ton rapport à la confiance.

Exemples :

- “Je ne suis pas assez.”
- “Je vais déranger si je prends ma place.”
- “Je ne suis pas faite pour réussir.”
- “Les autres sont meilleurs que moi.”

Étape 2 : Trouver L'EXCEPTION qui fragilise la croyance

C'est ici que la magie opère. Ton cerveau croit cette phrase parce qu'il n'a appris à voir que ce qui la confirme.

Ta mission : trouver au moins UNE preuve réelle que le contraire existe.

Une seule suffit pour fissurer l'ancienne croyance.

Questions pour t'aider :

- Qui dans ton entourage prouve que cette croyance n'est pas toujours vraie ?
- Quelle situation montre que parfois, tu n'agis pas selon cette croyance ?
- Quel moment de ta vie contredit cette affirmation ?
- Que dirait une amie ou une personne bienveillante qui te connaît bien ?
- Y a-t-il un domaine dans lequel tu ne crois pas cette phrase ?
- As-tu déjà vécu un moment où tu t'es surprise à réussir, oser, briller ?

Même une MICRO-preuve suffit.

Ton cerveau dit alors : “Ah... donc ce n'est pas absolument vrai.”

Et ça change tout.

Étape 3 : Rendre la croyance bancale volontairement

Maintenant que tu as une preuve que le contraire existe, écris une phrase qui fragilise la croyance.

Exemples :

- “Ce n'est pas vrai tout le temps.”
- “Parfois, c'est différent.”
- “Il existe des contre-exemples dans ma vie.”
- “Je vois bien que cette croyance n'est pas absolue.”

Cette étape est ESSENTIELLE. Elle désactive l'automatisme émotionnel. Elle ouvre un espace intérieur.

Étape 4 : Reprogrammer en sécurité

Transforme maintenant la croyance en une version plus juste, plus douce, plus alignée. Pas une affirmation toxique positive.

Une phrase crédible, que ton système nerveux peut accepter.

Exemples :

- "Je suis capable, même si je ne le vois pas toujours."
- "Je prends ma place un peu plus chaque jour."
- "Je mérite d'exister, et je l'apprends à mon rythme."
- "Je deviens quelqu'un de confiant, pas à pas."

Ajoute un geste d'ancrage (main sur le cœur, respiration, balancement...).

Étape 5 : Étendre la méthode à tout le self-concept

Explique ici ce que tu voulais :

Dans cet exercice, tu travailles ton self-concept et ta confiance. Mais sache que ce processus fonctionne pour toutes les croyances limitantes de ta vie : argent, amour, réussite, légitimité, santé, abondance...

Le mécanisme est le même :

1. repérer/identifier
2. fissurer/déstabiliser
3. reprogrammer
4. ancrer/incarner

À ancrer

"Une croyance ne disparaît pas en force.

Elle se transforme dès qu'on lui montre que son contraire existe."

EXERCICE 3 – Lettre de Libération des Racines & Loyautés Invisibles

Cet exercice n'a rien de perché ou wouwou... couper le lien émotionnel avec les anciennes blessures, les loyautés familiales ou transgénérationnelles, permet à ton système de passer du « je reproduis » au « je choisis » car comprend bien que l'émotionnel précède la pensée.

Ce n'est ni une confrontation, ni une analyse.

C'est un acte d'amour, de reconnaissance et de transmission consciente.

Tu vas écrire une lettre à une version plus jeune de toi (ou à un ancêtre si tu en ressens l'appel).

Utilise 'Cher toi' plutôt que 'Cher moi' : cela t'aide à dialoguer avec tendresse et distance,

comme si tu soutenais une personne que tu aimes.

Tu peux réécrire la trame telle quelle, mot pour mot si elle te parle ou tu peux l'adapter, modifier certaines phrases, ajouter ce que tu ressens. L'important n'est pas la perfection : c'est que ton cœur s'exprime et que tu te libères de ce qui ne t'appartient plus."

Instructions générales

- Installe-toi dans un endroit calme.
- Respire profondément trois fois.
- Imagine que tu vas écrire à une version plus jeune de toi, ou à un ancêtre si tu sens que ta croyance vient de plus loin.
- Le but est de reconnaître, honorer et reprendre ton pouvoir.

1. Ouvre la lettre avec douceur

« Cher/Chère toi,

Je t'écris aujourd'hui avec beaucoup de compassion, de respect et de tendresse.

Je sais ce que tu as traversé. Je sais d'où viennent tes peurs, tes doutes, ton besoin de te protéger. Et je veux te dire que je te vois. »

2. Reconnais ce que cette version/ancêtre a vécu

Parle-lui comme si tu lui tenais les mains.

« Tu as vécu des choses qui t'ont obligé(e) à te méfier, à te diminuer, à douter de toi. Tu as appris qu'il fallait être prudent(e), discret(e), parfait(e) ou fort(e) pour être aimé(e) ou accepté(e). Et tu as fait de ton mieux. Tu m'as protégé(e) comme tu as pu. »
(L'idée : accueillir sans analyser, sans jugement.)

Optionnel : Tu peux aussi profiter de cette lettre pour lister tout ce que tu as vécu, tout ce qui t'a limité ou pesé. Cela te permet de prendre conscience de ce qui pèse encore, de reconnaître les moments difficiles, et de préparer la libération symbolique. Cette étape ne change pas ce que tu as vécu, mais elle t'aide à laisser partir l'empreinte émotionnelle et à reprendre ton pouvoir.

3. Reconnais la loyauté ou le mécanisme de survie

« Je comprends pourquoi tu as adopté cette croyance.
Je comprends pourquoi tu as choisi de te protéger ainsi.
C'était une stratégie d'amour, un réflexe de survie, ou un héritage transmis sans le vouloir.
Et je t'honore pour tout cela. »

4. Reprends doucement le relais (partie clé du travail)

Cette étape marque la fin de la loyauté invisible.

« Aujourd'hui, je suis différent(e).
Je suis adulte.
Je suis capable de me protéger moi-même.
Je suis capable de choisir une nouvelle manière de penser, d'être et de vivre.
Tu n'as plus besoin de porter cela pour moi.
Je prends le relais.
Je me choisis maintenant. »

5. Libère ce qui ne t'appartient pas

« Je te remercie pour tout ce que tu as fait.
Je te rends ce qui t'appartient.
Je reprends ce qui est à moi.
Et je me libère avec amour, respect et gratitude. »

6. Termine avec une phrase d'ancrage forte

« Je suis libre maintenant. » / « Je choisis la confiance, la sécurité et l'amour. » / « Je me libère de ce qui ne m'appartient pas. Je choisis ma confiance, ma vérité et ma liberté maintenant. » Choisis une de ces phrases si elle raisonne en toi ou bien tu peux en écrire une qui t'appartient.

7. (Optionnel mais puissant) – Rituel de clôture

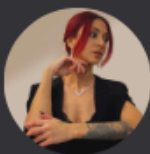
- Déchirer la lettre symboliquement.
- Ou la brûler en sécurité.
- Ou la ranger dans une enveloppe pour marquer une transition.

Ce geste n'a pas pour but d'oublier : il symbolise que tu choisis de ne plus porter ce poids dans ton présent.

Ce que tu dois savoir également, c'est que ce rituel n'est pas magique, il est important de répéter l'état émotionnel pour que le détachement devienne naturel pour toi.

03 Chapitre 3

Ton corps, ton système nerveux, et la confiance



Mindful Remind - Marine

Tu penses que la confiance n'est qu'un état d'esprit, que c'est uniquement mental ? alors ce chapitre risque de changer ta perception des choses !



Avant de commencer ce nouveau chapitre laisse moi t'expliquer pourquoi la régulation est indispensable pour retrouver la confiance

Tu as beau lire tous les livres, répéter toutes les affirmations positives, suivre toutes les méthodes de mindset du monde...

si ton système nerveux n'est pas en sécurité, ton corps ne te laissera jamais accéder pleinement à ta confiance. Pas parce que tu manques de volonté. Pas parce que tu "n'y arrives pas". Mais parce que ton corps a une mission non négociable : te protéger avant de te faire évoluer.

Quand ton système perçoit une menace, même émotionnelle, ancienne ou invisible, il bascule automatiquement dans la survie. Et dans cet état-là, l'objectif n'est plus d'avancer, mais de tenir. Et c'est là qu'on réalise le piège du développement personnel : chez certaines personnes, le mindset suffit, parce que leur système est déjà apaisé. Chez d'autres, avant même de "réécrire leur histoire", il faut d'abord sécuriser l'intérieur. Parce que ton mindset construit ta direction, mais ta régulation construit ta capacité à y aller.

LE PIÈGE CACHÉ : TU PEUX AVOIR COMPRIS TON IDENTITÉ SANS L'AVOIR INCARNÉE

On ne le dit pas assez, mais c'est la clé de tout changement durable.

Ton mental est conscient, logique, adulte. Il comprend, il analyse, il visualise, il affirme. Mais ton système nerveux, lui, porte :

- ton histoire,
- tes mémoires,
- tes sensations,
- tes blessures,
- tes anciennes stratégies de survie.

Ton mental peut dire :

« C'est bon, j'ai changé. J'ai compris. Je suis cette nouvelle version de moi. »

Mais si ton système nerveux n'a pas validé cette identité comme sûre, tu ne pourras pas encore l'incarner. Tu le sauras mentalement... mais tu ne le sentiras pas encore dans ton corps.

Tu agiras comme l'ancienne toi. Tu réagiras comme l'ancienne toi. Tu feras des choix alignés avec ton passé, pas avec ta vision. Pas par incohérence. Par protection.

C'est ça, la différence immense entre comprendre une transformation et l'intégrer somatiquement. Et c'est exactement là que commence le vrai travail.

POURQUOI TON CORPS RÉSISTE MÊME QUAND TU VEUX AVANCER

Tu veux avancer. Tu veux oser. Tu veux changer. Mais quelque chose en toi freine.
On appelle ça le sabotage. En réalité, c'est de l'auto-protection.

Ton système nerveux préfère le familier au positivement inconnu. Même si l'ancien te fait souffrir, il est prévisible. Le nouveau, lui, est incertain, donc potentiellement dangereux. Ce n'est pas rationnel. C'est instinctif.

C'est comme si ton corps disait :

« Je ne suis pas contre ton évolution. Je veux juste être sûr que c'est safe pour toi. »

Et tant qu'il perçoit un risque, il active l'un de ses trois états naturels :

- alerte
- survie
- sécurité

Les 3 grands états du système nerveux (polyvagal)

Tu ne "passes" pas d'un état à l'autre comme sur une échelle. Tu navigues entre des modes.

- État ventral (sécurité)

Présence, connexion, confiance, clarté.

- État sympathique (activation / stress)

Mobilisation, agitation, pensées rapides, fuite/combat.

- État dorsal (figement)

Baisse d'énergie, déconnexion, sidération, "je ne sais plus quoi faire".

Et parfois des états mixtes :

- épuisé(e) mais agité(e),
- calme en apparence mais tendu(e) intérieurement,
- fonctionnel(le) mais émotionnellement coupé(e).

Rien n'est "mal". Tout est une stratégie de protection.

Et c'est précisément ce qui nous amène au point suivant...

STRESS, FIGEMENT, ANXIÉTÉ : DES SIGNAUX DE SÉCURITÉ, PAS DES ÉCHECS

On nous a appris à voir l'anxiété, l'hyperactivation ou la sidération comme des problèmes. En réalité, ce sont des messages. Une tension n'est pas un échec. Un stress n'est pas une faiblesse. Un figement n'est pas une incapacité.

C'est ton corps qui dit :

« Quelque chose dépasse ma capacité du moment. »

Stress normal vs stress chronique

Stress normal (sympathique sain)

Un imprévu, un challenge, une deadline.

Ton corps s'active, gère, puis redescend.

Stress / anxiété chronique

Ton corps reste en mode alerte.

Tu n'arrives plus à redescendre.

C'est là que ton système se dérégule.

Et dans ces états... tu peux faire toutes les affirmations du monde, ton corps n'enregistre rien.

Pourquoi ce n'est pas "dans ta tête"

L'anxiété est physiologique avant d'être psychologique. Respiration, plexus, gorge, digestion... c'est ton corps qui parle, pas ton mental.

80% des signaux du nerf vague remontent du corps vers le cerveau et non l'inverse. Tu ne peux donc pas "penser" ton chemin hors d'une activation. Tu dois ressentir pour revenir à la sécurité. En d'autres termes, lorsque tu entends cette phrase "l'esprit est plus fort que le corps" ce n'est pas tout à fait exacte. Ça l'est quand ton système nerveux est régulé. Ton bien-être, ta sérénité, ta sécurité intérieure ne se "pense" pas elle se ressent.

Pourquoi les méthodes cognitives ne suffisent pas toujours

Elles fonctionnent très bien quand le système est déjà régulé.

Mais en cas de :

- stress chronique
- anxiété persistante
- hypersensibilité
- attaques de panique
- trauma latent

... le mental est hors-service. Tu ne peux pas demander à ton cerveau logique d'agir quand ton cerveau émotionnel a pris les commandes. La transformation passe par le corps. Et c'est ce que nous allons voir maintenant.

COMMENT RÉGULER TON SYSTÈME NERVEUX POUR QUE TON MENTAL SUIVE

Avant d'apprendre à te sentir confiant(e), aligné(e) ou capable... tu dois apprendre à te sentir en sécurité.

Et cette sécurité se construit dans deux espaces :

- l'urgence, pour revenir à ton état de base
- la profondeur, pour transformer ton état de base lui-même

Parce que si ton état de base est dérégulé, "revenir à zéro" ne suffit pas. Tu reviens juste à un zéro instable.

On ne bâtit pas une maison sur un sol qui tremble. On stabilise le sol d'abord.

1 - La fenêtre de tolérance : ton espace intérieur

Imagine un contenant intérieur.

Quand il est stable, tu accueilles les émotions, les imprévus, les relations, les défis. Tu restes présent(e), lucide, ancré(e).

Quand il déborde :

- tu réagis trop vite ou pas du tout
- tu vois des menaces partout
- tu revis le passé ou tu anticipes le pire
- tu quittes le présent

Réguler, c'est agrandir ce contenant.

2 - Régulation d'urgence vs régulation profonde

Régulation d'urgence

Aide immédiate : respiration, ancrage, mouvement, toucher sécurisant, marcher, souffler, secouer.

Ça te ramène à ton état de base. Mais si ton état de base est dérégulé, le calme reste fragile.

Régulation profonde (transformante)

Elle repose sur 5 piliers.

LES 5 PILIERS DE LA RÉGULATION DURABLE

Ton système a besoin de sécurité et de constance pour intégrer durablement une nouvelle version de toi.

La régulation ne se limite pas à un exercice ou à une affirmation.

1. Sommeil

Le sommeil n'est pas du "repos vide". C'est le moment où ton nerf vague se restaure, où tes émotions se recalibrent, où tes hormones s'équilibrent.

Sans sommeil réparateur : mode survie, même si tu fonctionnes.

Conseils :

- Limiter caféine + écrans le soir
- Favoriser mouvements doux avant le coucher
- Rituel apaisant = signal "c'est safe"

Attention : Il existe plusieurs types de fatigue, nous y venons juste après.

2. Alimentation

Ton corps ne moralise pas : il réagit.

Carences, excès, pics glycémiques = anxiété biologique + alerte interne.

Principes :

- Écouter les signaux (faim / satiété)
- Aucun aliment n'est "diabolique"
- La régulation passe par l'écoute corporelle

Ton corps parle chaque jour. On ne nous apprend juste pas à l'entendre.

3. Relationnel

Un regard doux, une voix calme, une présence stable, des relations saines... ce sont des médicaments biologiques.

Ce pilier implique aussi :

- poser des limites
- dire non
- s'éloigner de la toxicité
- nourrir les liens sécurisants

Le système nerveux est co-régulé avant d'être autonome.

4. Environnement

Bruit, désordre, lumière agressive, chaos... tout ça active le stress.

Même sans tout changer :

- créer des micro-espaces sécurés (pièce, coin, lieu)
- s'autoriser des refuges
- ritualiser ces espaces

C'est un **ancrage externe** = sécurité interne.

5. Mouvement

Le stress non évacué **s'accumule**. Le corps doit **le traverser**, pas le "gérer mentalement".

Mouvement régulateur :

- marcher
- danser
- étirer
- respirer
- secouer

Le mouvement n'est pas performance. C'est un **signal de sécurité**.

Pourquoi ces 5 piliers ensemble ?

Agir sur un seul pilier ne suffit pas. C'est l'écosystème qui transforme.

Sommeil + alimentation + relationnel + environnement + mouvement = stabilité interne → confiance durable.

Et dans le workbook nous voyons ensemble comment travailler ces piliers.

LES DIFFERENTS TYPES DE FATIGUES ET DE REPOS

Pour réguler ton système nerveux et retrouver une confiance durable, il est essentiel de comprendre que la fatigue ne se limite pas au corps physique. Ton corps, ton cœur, ton esprit et ton énergie peuvent être épuisés de différentes manières.

J'entends souvent :

« Je suis fatigué(e), j'ai beau dormir, ça ne change rien » ou « Je dors pourtant, j'ai fait toutes mes prises de sang, tout est bon... ».

Chaque type de fatigue a son propre langage. Et chaque langage nécessite un repos spécifique.

1. Fatigue physique

Manque de sommeil, de repos, ou surstimulation sensorielle.

Signes : lourdeur, tensions, somnolence.

Repos : sommeil réparateur, étirements doux, marche, yoga léger.

2. Fatigue mentale / cognitive

Trop de pensées, surcharge, trop d'informations.

Signes : cerveau "plein", difficultés d'attention.

Repos : silence mental, respiration, marche consciente.

3. Fatigue émotionnelle

Trop d'émotions retenues/absorbées.

Signes : irritabilité, hypersensibilité.

Repos : journaling, expression émotionnelle, parole sécurisée.

4. Fatigue du système nerveux

Suractivation, hypervigilance, stress persistant.

Signes : tension interne, réactions disproportionnées, insomnie.

Repos : repos sensoriel + mouvements doux + nature.

5. Fatigue sensorielle

Trop de stimulations visuelles/sonores/tactiles.

Signes : besoin de silence, irritabilité.

Repos : calme, lumière douce, silence, nature.

6. Fatigue sociale

Trop d'interactions ou "masques sociaux".

Signes : besoin de solitude, saturation.

Repos : solitude nourrissante + relations sécurées + limites.

7. Fatigue spirituelle / existentielle

Perte de sens, déconnexion de soi.

Signes : démotivation, vide intérieur.

Repos : introspection, nature, sens, mission.

8. Fatigue créative / énergétique

Blocage vital ou créativité entravée.

Signes : stagnation, "plus d'élan".

Repos :

- actif : créer sans pression
- passif : contempler, écouter, observer

Un moment peut offrir plusieurs repos à la fois.

Par exemple, aller à la plage avec ton enfant peut te donner :

- repos sensoriel (air, horizon)
- repos mental (présence)
- repos social (interaction nourrissante)
- repos créatif passif (contemplation)

Pourquoi le cerveau retourne toujours à ce qu'il connaît (petit rappel)

Reprogrammer ton système, c'est comme prendre un nouveau chemin pour aller au travail.

Au début : tu réfléchis, tu observes, tu fais attention. Mais dès que la charge augmente (stress, fatigue)... tu reprends **l'ancien chemin**. Ou comme se brosser les dents avec la main opposée. Quand tu as de l'espace, tu y arrives. Sous pression : tu reviens à la main habituelle.

Ton système nerveux fait pareil :

- espace étroit → anciens réflexes
- espace stable → nouveaux choix possibles

jusqu'à ce que **le nouveau devienne ta norme**.

Tu ne manques pas de discipline. Tu ne manques pas de volonté.

Ton corps fait simplement ce qu'il a appris à faire : te protéger. Quand tu comprends ton système nerveux, tu cesses de te juger et tu apprends à travailler **avec toi**, et non contre toi.

Ce que tu vas découvrir maintenant, exercices, régulation, ancrage sera là pour t'aider à retrouver ton espace intérieur, ta présence, ta sécurité... et donc, ta confiance.

Un moment peut offrir plusieurs repos à la fois.

Par exemple, aller à la plage avec ton enfant peut te donner :

- repos sensoriel (air, horizon)
- repos mental (présence)
- repos social (interaction nourrissante)
- repos créatif passif (contemplation)

Pourquoi le cerveau retourne toujours à ce qu'il connaît (petit rappel)

Reprogrammer ton système, c'est comme prendre un nouveau chemin pour aller au travail.

Au début : tu réfléchis, tu observes, tu fais attention. Mais dès que la charge augmente (stress, fatigue)... tu reprends **l'ancien chemin**. Ou comme se brosser les dents avec la main opposée. Quand tu as de l'espace, tu y arrives. Sous pression : tu reviens à la main habituelle.

Ton système nerveux fait pareil :

- espace étroit → anciens réflexes
- espace stable → nouveaux choix possibles

jusqu'à ce que **le nouveau devienne ta norme**.

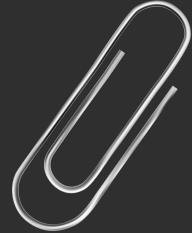
Tu ne manques pas de discipline. Tu ne manques pas de volonté.

Ton corps fait simplement ce qu'il a appris à faire : te protéger. Quand tu comprends ton système nerveux, tu cesses de te juger et tu apprends à travailler **avec toi**, et non contre toi.

Ce que tu vas découvrir maintenant, exercices, régulation, ancrage sera là pour t'aider à retrouver ton espace intérieur, ta présence, ta sécurité... et donc, ta confiance.

MISE EN PRATIQUE

CHAPITRE 3



Observer ton corps et comprendre ses besoins

Avant de commencer les exercices... un rappel essentiel

Tu vas trouver dans ce workbook plusieurs outils, pratiques et exercices. Ils sont puissants, utiles et profondément soutenant. Mais j'ai besoin que tu comprennes quelque chose d'important :

Les outils ne sont pas la transformation. C'est ton intention qui transforme.

Dans le développement personnel, on tombe facilement dans un piège :

la surconsommation d'outils, de routines, de pratiques...
au point de croire que si on ne fait plus, on régresse.

On finit par croire qu'on doit toujours faire plus pour aller mieux : plus de journaling, plus de rituels, plus de méditations, plus d'exercices...

Alors qu'en réalité :

Ce n'est pas le "faire" qui guérit.
C'est l'être qui s'autorise à être en sécurité.

Les outils sont là pour t'accompagner, pas pour régenter ta vie.

Ils ne sont pas indispensables. Ils ne sont pas obligatoires.
Ils ne sont pas des béquilles dont tu dois dépendre.

Ils servent simplement à ouvrir un espace intérieur dans lequel ton système nerveux peut se déposer, se réguler, respirer... afin que ton identité puisse enfin s'intégrer dans ton corps.

NOTE EXPLICATIVE

Les exercices que je te propose ici sont des portes, pas des obligations.

Tu peux les faire, les adapter, les laisser, les reprendre...

Tu peux créer ta propre version.

Tu peux en faire un par jour, un par semaine ou un quand tu en ressens l'appel.

Par exemple, une routine du soir :

- Oui, c'est précieux si elle t'aide à apaiser ton système, t'ancrer, te déposer.
- Non, ce n'est pas indispensable : si ton système est déjà régulé, tu peux très bien t'en passer.

L'important, c'est l'intention :

Je fais cet exercice pour soutenir mon intériorité.

✗ Je fais cet exercice pour "réparer", "forcer", "mériter", "être une bonne élève".

Arrêter de faire ne veut pas dire arrêter les exercices.

Cela veut dire arrêter :

la course, la surconsommation, la performance,
le besoin d'enchaîner sans intégrer.

Ce que je t'invite à arrêter, c'est le réflexe de croire
que tu dois faire plus pour être "assez", pour avancer, pour changer.

Car la vraie transformation arrive quand :

Ton système se sent en sécurité. Ton corps valide : "On peut y aller." Ton identité
s'intègre naturellement.

Et c'est dans cet espace-là que les exercices deviennent des soutiens, pas des
obligations. Alors avance avec douceur. Choisis ce qui te nourrit. Et rappelle-toi : la
transformation se vit avant de se faire.

Comment naviguer dans le workbook (à lire avant de commencer)

Maintenant que tu sais **comment être** dans la démarche, voici comment utiliser
concrètement ce workbook, mais toujours avec douceur, jamais avec rigidité.

1. Les 5 piliers : ta boussole intérieure

Tu peux les parcourir librement, mais voici deux manières simples de t'en servir :

Méthode 1 : 1 pilier par semaine

Tu observes lequel a le plus besoin d'attention en ce moment et tu t'y consacres doucement.

Méthode 2 : Priorité du moment

Tu choisis spontanément le pilier qui t'appelle aujourd'hui : sommeil, alimentation, lien, environnement ou mouvement.

Ces piliers ne sont pas des règles, mais des points d'ancrage pour te remettre dans ta sécurité intérieure.

2. Outils d'urgence vs outils durables

Dans ce workbook, tu vas rencontrer deux types d'outils :

Outils d'urgence

Pour calmer rapidement une montée d'anxiété, une surcharge, un début de panique ou une hyperactivation. Ils sont faits pour les moments "là tout de suite".

Outils durables

Ce sont eux qui rééduquent ton système nerveux en profondeur. Ils s'intègrent dans ton quotidien, un peu chaque semaine, doucement.

Ni l'un ni l'autre n'est "meilleur". Ils ont simplement des rôles différents.

3. Comment aborder les exercices

- Tu peux en faire un seul et le répéter.
- Tu peux en faire plusieurs et picorer.
- Tu peux ne rien faire pendant une semaine et reprendre naturellement.
- Tu peux créer tes propres variantes.

Il n'y a **aucune bonne manière**. La seule qui compte est **celle qui te fait du bien**.

4. Une astuce douceur (surtout si tu es anxieuse)

Si tu es anxieuse, hypersensible ou facilement suractivée : évite les scans corporels complets au début. Ils peuvent augmenter la tension.

Commence par des repères plus doux, comme :

- observer ton souffle,
- poser une main sur ton cœur ou ton ventre,
- remarquer une zone de ton corps qui se sent un peu plus calme,
- ou juste nommer : “voilà comment je me sens maintenant”.

5. Les types de repos et leur rôle

Tu vas découvrir plus loin les différents types de fatigue et les formes de repos. Ne cherche pas à tout appliquer.

Vois cette liste comme un menu :

« **De quoi mon système aurait-il besoin aujourd’hui ?** »

Parfois ce sera du **repos sensoriel**. Parfois du **repos social**. Parfois du **repos émotionnel**. Ou un mélange, par exemple lorsque tu vas à la plage avec ton fils : tu te déposes mentalement, tu respires sensoriellement, tu te régénères socialement.

En résumé

Tu ne vas pas **faire** ce workbook. Tu vas **être avec toi** grâce à ce workbook.
Tu ne vas pas **appliquer des outils**. Tu vas **apprendre à écouter ton corps**.
Tu ne vas pas **“réussir” un chapitre**. Tu vas **élargir ta sécurité intérieure**.

Maintenant, tu peux entrer dans le workbook.

Avec douceur. Avec curiosité. Et avec ton système nerveux comme guide.

Exercice 1 – Observer ton état interne

L'objectif n'est pas de "bien faire", mais de prendre une photo intérieure de ton système. Tu observes, tu ne corriges rien.

Option 1 : Observation sans scan corporel (spécial anxieux)

Parfait si le scan te suractive.

Pose-toi simplement 3 questions :

1. Comment est ma respiration ? (bloquée / haute / fluide / lente)
2. Quel est mon niveau d'énergie ? (0 à 10)
3. Quel est mon rythme interne ?
 - lent = figement
 - normal = zone ventrale
 - rapide = activation / stress

C'est suffisant pour comprendre dans quel état tu te trouves.

Option 2 : Mini scan corporel apaisant (2 min)

Pas un scan "classique", mais une version super douce.

Mets ta main sur ton ventre. Respire 3 fois.

Observe juste 3 zones :

- tes épaules
- ta mâchoire
- ton ventre

Note : détendu, neutre ou tendu.

Pas d'analyse. Pas d'interprétation.

Option 3 : État du système nerveux (journal express)

Chaque soir :

- Quel moment m'a régulé ?
- Quel moment m'a dérégulé ?
- Comment mon corps l'a montré ?

En 30 sec, tu construis une conscience somatique.

Exercice 2 – Les 5 Piliers : ton tableau de régulation durable

Les 5 Piliers : ton tableau de régulation durable

Ces piliers sont les bases biologiques de ta sécurité.

Tu peux soit travailler un pilier par semaine, soit commencer par celui qui manque le plus aujourd'hui.

Tableau « Mon pilier de la semaine »

Tu peux reproduire ce tableau, changer de pilier chaque lundi et le personnaliser avec ce qui te correspond en te basant sur ce que nous avons vu dans ce chapitre dans la partie des 5 piliers.

<u>Piliers</u>	<u>Signes qu'il manque (exemples)</u>	<u>Ce que je peux ajuster (exemples)</u>
Sommeil	Réveils, agitation, tension	Routine douce, limiter écran, yoga doux , tisanes
Alimentation	Pics énergétiques, irritabilité	Écoute corporelle, éviter sur-stimulation (café), manger selon faim
Relationnel	Épuisement, charge émotionnelle	Limites, cohérence, s'éloigner du toxique, nourrir le soutien
Environnement	Bruits, chaos visuel	Ranger 5 min, lumière douce, aller dans un lieu régulateur
Mouvement	Crispation, énergie accumulée	Marche douce, danse, étirements

Exercice 3 – Outils d’urgence

Pour revenir à toi quand ton système part en activation ou en effondrement.
Ces outils agissent directement sur ton système nerveux. Pas sur ton mental. C’est pour ça qu’ils peuvent te ramener beaucoup plus vite dans ton axe.

Classiques efficaces (et pourquoi ils marchent)

Respiration 4-7-8

Inspire 4 - retiens 7 - expire 8.

Pourquoi ça marche : l’expiration plus longue active le frein biologique du corps (le nerf vague). Ton rythme cardiaque descend automatiquement.

Respiration carrée 4-4-4-4

4 inspire - 4 bloque - 4 expire - 4 bloque.

Pourquoi ça marche : structure le souffle et donc structure le cerveau.
Ton système nerveux adore la prévisibilité : ça coupe l’emballement.

Secouer bras & jambes 30 sec

Pourquoi ça marche : ton corps évacue la charge d’adrénaline au lieu de la garder.
C’est le réflexe qu’ont les animaux après un danger.

Main sur le cœur + respiration lente

Pourquoi ça marche : la main chaude + le mouvement du thorax envoient un message de sécurité directe au cerveau : “Quelqu’un est là, on peut souffler.”

3 exhalations longues

Expirer plus longtemps que tu n’inspires (ex : inspire 3 / expire 6).

Pourquoi ça marche : l’expiration lente coupe instantanément la réponse “fight or flight”.

Tu peux sentir ton corps se détendre en quelques secondes.

Exercice 4 – Outils d’urgence - Spécial anxiété

100% somatique · sécurisant pour systèmes sensibles

Comment choisir l’outil qui te régule vraiment ?

Avant tout, un bon outil d’urgence doit te faire du bien en moins de 20-30 secondes.

Si un outil augmente ton souffle, ta chaleur intérieure, ton vertige, ton sentiment “d’étouffer”, tes tremblements... Arrête-le immédiatement.

Ton système nerveux te dit simplement : “Ce n’est pas l’outil pour moi.”

L’objectif des outils d’urgence c’est d’apaiser, ralentir, reconnecter, donner de la sécurité, ramener du contrôle intérieur

1. Quand tu es en HYPER-vigilance / panique

(cœur rapide, pensées intrusives, sensation d’urgence ou de perte de contrôle)

Ici, on **ralentit**, on **apaise**, on **contient**. On évite la respiration profonde forcée, les glaçons trop froids, scan corporel complet, “ressentir ton corps” trop intensément et utilise plutôt ce genre d’outils :

Shaking (tremblements volontaires)

Secoue volontairement les mains, les bras, les jambes, pendant 10 à 30 secondes.

Pourquoi ça marche ?

Parce que c’est exactement ce que font les animaux après un danger.

Un cerf poursuivi par un prédateur tremble de tout son corps... puis retourne brouter comme si de rien n’était. Nous, les humains, on ne shake jamais. On reste tendu. On rumine. On garde tout “à l’intérieur”.

Le shaking imite un réflexe naturel de décharge. Tu fais sortir l’adrénaline au lieu de la laisser tourner en boucle.

Effet ressenti : chaleur qui sort, relâchement immédiat dans le ventre ou dans la poitrine.

Balancement lent (rocking)

Assise ou debout, tu balances ton corps d'avant en arrière, ou de gauche à droite.

Pourquoi ça marche ?

Parce que c'est le mouvement primal de sécurité. Lorsque tu étais dans le ventre de ta maman le balancement était naturel pour toi. D'ailleurs lorsqu'un bébé pleure, on le berce. Le système nerveux humain reconnaît ce mouvement comme :
"On est en sécurité, tu peux relâcher."

Effet ressenti : ton rythme interne se synchronise au mouvement → apaisement rapide.

Choisir une couleur

Choisis une couleur (bleu, rouge, vert...), puis repère 5 objets de cette couleur.

Pourquoi ça marche ?

Cela occupe juste assez ton cerveau pour couper la spirale anxieuse...
sans te ramener trop dans ton corps, ce qui pourrait activer certains anxieux.

Effet ressenti : tu reviens dans le présent, ton mental décroche.

Poids sécurisant (pression profonde)

Place un coussin lourd / une couverture lestée sur ton ventre, ta poitrine ou tes cuisses.

Pourquoi ça marche ?

La pression profonde active les récepteurs de sécurité du système nerveux (comme un câlin).
C'est la technique utilisée pour calmer, les bébés, les enfants autistes, les adultes anxieux ou en panique

Effet ressenti : descente rapide de l'agitation, respiration qui se calme toute seule.

Tapping croisé doux

Tapote alternativement tes épaules ou tes cuisses.

Pourquoi ça marche ?

Ce mouvement synchronise les deux hémisphères du cerveau, ce qui est très apaisant pendant la panique. C'est la base de certaines thérapies en trauma (EMDR, BSP).

Effet ressenti : recentrage, mental qui se pose, sensation de "revenir dans ton corps en douceur".

2. Quand tu es en HYPO (dissociation, engourdissement, tête vide)

(déconnexion, sensation d'être "loin", fatigue écrasante)

Ici, on réactive, on réveille, on **ramène du tonus**, sans brusquer.

Frottement doux

Frotte tes mains, tes bras, ta nuque, ton sternum.

Pourquoi ça marche ?

La dissociation coupe les signaux sensoriels.

Le frottement réactive la connexion peau-cerveau sans brusquer.

Effet : retour progressif à la présence, ancrage.

Micro-mouvements

Bouge tes doigts, orteils, chevilles, épaules.

Pourquoi ça marche ?

Ce sont des "micro-réveils" internes.

Ils réenclenchent ton système nerveux sans le submerger.

Effet : la brume se dissipe, tu reprends du tonus.

Repères visuels simples

Nommer 3 objets / 3 formes / 3 couleurs.

Pourquoi ça marche ?

La dissociation est une déconnexion du réel. Les repères visuels sont comme des “ancres” dans le présent c’est donc rapides, efficaces.

Pression ferme

Presse tes mains ensemble ou serre un coussin contre toi.

Pourquoi ça marche ?

La pression ramène une sensation de contour du corps et c’est vital quand on se “sent plus là”.

3. Quand tu es en état MIXTE

(agitation intérieure + dissociation, énergie nerveuse + brouillard mental)

Ce sont les outils **les plus universels** : Balancement, pression, tapping doux, trouver 3 objets dans l’environnement, se tenir contre un mur (stabilité corporelle). Ils régulent sans excès de stimulation ni ralentissement trop fort.

4. Outils à utiliser seulement si TON système les tolère

Ces outils fonctionnent très bien pour certaines personnes... mais aggravent l’anxiété chez d’autres.

- **Le froid** (nuque / poignets) = peut déclencher une panique plus forte
- **La respiration contrôlée** = peut donner la sensation d’étouffer
- **Le scan corporel** = peut amplifier les sensations désagréables
- **L’observation intérieure prolongée** = parfois trop intense

Utilise ces outils seulement si ton système se sent réellement mieux avec. Si tu sens que ça accélère, tu arrêtes : c’est un signe de protection, pas d’échec.

Tu n’as pas besoin de tous les outils. Tu peux avoir 2-3 outils “sûrs” qui fonctionnent toujours pour toi. Tu peux en changer selon ton état (hyper / hypo / mixte). Et surtout : **si ça te calme, c’est un bon outil. Si ça t’active, tu le mets de côté.**

Exercice 4 – Les différents types de repos

Parce que chaque type de fatigue nécessite un repos différent.
Voici une liste non exhaustive. Fais ton marché. Choisis ce dont tu as besoin aujourd'hui.

Repos sensoriel

- silence
- lumière naturelle
- marcher près d'un arbre
- baisser les écrans
- écouter les vagues / pluie

Repos social

- solitude réparatrice
- limiter les conversations obligées
- passer un moment doux avec quelqu'un de nourrissant

Repos mental

- écrire 3 lignes pour vider la tête
- méditation guidée
- micro-sieste
- "pas de to do" pendant 1h

Repos créatif

Actif : colorier, écrire, cuisiner lentement

Passif : regarder le ciel, écouter de la musique

Repos physique

- sieste
- étirements doux
- bain chaud
- sommeil lent et profond (sommeil régulateur)

Repos émotionnel

- journaling
- pleurer
- se livrer à une personne safe
- respirations slow down

Repos spirituel

- méditation
- lecture inspirante
- contemplation
- gratitude

5 — Exercice du soir (régulation profonde et sécurisation)

Cet exercice je l'utilise personnellement et je le trouve génial.

1. Allonge-toi sur le dos.
2. Plie les genoux et ramène-les doucement vers ta poitrine.
3. Entoure-les de tes bras.
4. Balance-toi lentement, comme un bercement.

Tu vas probablement bâiller. c'est le signe que ton système nerveux se relâche (Tu passes de l'activation à la sécurité).

À chaque balancement, tu peux te dire intérieurement :

« Tu es en sécurité. C'est le moment de te reposer. »

C'est un message que ton corps comprend immédiatement.

Le mouvement régulier, les micro-pratiques corporelles et les petits moments de présence à soi s'intègrent naturellement dans ta vie quotidienne et renforcent la sécurité intérieure.

Avec tous les outils proposés dans ce chapitre, tu peux créer ta propre routine quotidienne ou hebdomadaire si tu le souhaites. Par exemple, tu peux commencer ta journée par 2 minutes d'observation intérieure, ajouter 5 minutes de mouvement doux, choisir un moment pour respirer ou te balancer, et terminer la journée par l'exercice du soir pour t'assurer un retour à la sécurité et à la détente.

PARTIE 2

RÉCONCILIER

J'accueille toutes mes parts, je deviens entière.

Objectif : Transformer ton dialogue intérieur et ton rapport à tes parts d'ombre.

C'est ici que tu redéfinis ton identité.
Tu n'es pas ton passé, ni tes blessures, ni tes peurs.
Tu vas apprendre à accueillir tes parts d'ombre, à arrêter de les fuir ou de te juger pour elles, et à créer un dialogue intérieur aligné, honnête et souverain.

Ici, tu deviens cohérent·e avec toi-même : ce que tu ressens, ce que tu penses et ce que tu fais commencent à se rejoindre.
C'est le moment où ton identité se clarifie et se renforce, prête à guider tes actions sans lutte ni forcing.



04 Chapitre 4

L'amour de ton ombre : La clé



Mindful Remind - Marine

J'espère que tu es prêt.e pour ce chapitre qui risque de secouer un peu... de merveilleuses prises de consciences t'attendent !



1. Ombre, Lumière & Non-Dualité

Nous avons grandi dans une société qui adore diviser : le bien d'un côté, le mal de l'autre. La lumière contre l'ombre. Les émotions "positives" et celles qu'il faudrait cacher. Même notre système éducatif repose sur cette idée : « Montre ce qui rassure, cache ce qui dérange. »

Petit à petit, nous avons appris à aimer certaines parties de nous... et à craindre ou refouler d'autres. Ces parts rejetées ne disparaissent pas pour autant. Elles se déplacent simplement dans ce que l'on appelle l'ombre. Mais la vie intérieure ne fonctionne pas en deux couleurs. Elle ressemble plutôt à un ciel : parfois bleu, parfois orageux, parfois traversé d'éclairs de clarté. Dans ce ciel, il n'y a jamais deux forces opposées qui se battent. Il n'y a qu'un seul ciel, plein de nuances.

La non-dualité commence ici :

Quand tu cesses de croire que tu dois choisir entre être lumière ou ombre.

Quand tu comprends que tu es l'ensemble.

Ce chapitre est sans doute l'un des plus révélateurs de tout ton parcours dans ce programme. Il va chambouler certaines certitudes, parce que comprendre et intégrer cette vérité est fondamental pour la confiance en soi. Une personne confiante, avec un self-concept solide, n'a plus peur de ses parts d'ombre. Elle ne se laisse pas manipuler par ses émotions, ni par le regard des autres, car elle sait qui elle est dans toute sa complexité.

1 – L'obscurité et le froid : la physique qui réhabilite ton ombre

On dit souvent : « L'ombre, c'est le mal. » Mais la science raconte une autre histoire.

- L'obscurité n'existe pas en tant que substance. Tu peux mesurer l'intensité de la lumière... mais tu ne peux pas mesurer "l'obscurité". Parce qu'elle n'est pas quelque chose. C'est simplement l'absence de lumière.
- Le froid n'existe pas non plus comme phénomène isolé. On mesure l'énergie thermique, c'est-à-dire la chaleur. Le froid n'est qu'un mot qui décrit "pas assez de chaleur".

Cette réalité scientifique ouvre une compréhension intérieure immense :

Ton ombre n'est jamais une matière mauvaise.

C'est une zone de toi où il manque quelque chose : de la chaleur, de l'amour, de la conscience, de l'espace.

- La colère est un besoin jamais entendu.
- La jalousie est un amour qui a peur d'être abandonné.
- La méfiance est une expérience qui a appris trop tôt que rien n'était sûr.
- La haine est un cœur qui a trop souffert et qui s'est blindé.

Ton ombre n'est pas dangereuse. Elle est inachevée. Elle attend une présence. Ce que tu appelles "tes défauts" sont souvent des parties de toi qui n'ont jamais été vues avec amour.

Et c'est ici que la nuance devient essentielle : croire que le bien et le mal sont deux forces opposées et séparées est le signe que tu continues à t'opposer à toi-même. Le bien existe, oui. Mais le mal n'est souvent que l'absence d'amour, de conscience, ou de chaleur.

Mais attention : je ne dis pas qu'il faut tolérer tout, excuser tout, ou justifier les mauvais actes des autres. La raison peut exister, mais ce n'est pas une excuse. Chacun prend ses responsabilités. Tes parts d'ombre ne sont pas une justification de comportements destructeurs, ni une carte blanche pour éviter ton travail intérieur. Tout dépend de ton intention : connaître, comprendre, transformer.

2 - Maîtriser son ombre

Quand tu reconnais tes parts d'ombre au lieu de les refouler, ou de t'y abandonner sans conscience, tu changes de terrain intérieur. L'ombre n'a jamais demandé à être effacée, elle demande juste à être éclairée.

La transformation véritable ce n'est pas d'être "que lumière", ce n'est pas d'être "que ombre". C'est d'être entier.

Quand tu accueilles ton ombre et lui apportes de la lumière (conscience, amour, espace, responsabilité), elle devient maîtrisée. Elle n'est plus une force qui te contrôle, mais une ressource que tu peux utiliser consciemment.

Exemple : utiliser ton ombre de manière maîtrisée

Imaginons que quelqu'un dépasse tes limites :

- Ombre non maîtrisée : tu réagis au quart de tour, tu cries ou claques la porte. Ta blessure émotionnelle prend le contrôle.
- Lumière naïve : tu te tais, excuses l'autre, te dissous pour éviter le conflit. Tu refuses ton ombre.
- Ombre éclairée et maîtrisée : tu sens la colère monter, tu l'habites sans la subir. Tu utilises cette énergie pour poser une limite, affirmer ta vérité, protéger ton espace... mais avec conscience et intention.

Stop. Je pose un cadre. Je défends mes besoins. Pas de débordement. Pas d'humiliation. Juste une énergie claire et dirigée.

3 – Regina : une métaphore vivante de la réintégration

Dans la série Once Upon a Time, (je ne compte plus le nombre de fois où j'ai regardé la série complète) Regina illustre parfaitement cette réconciliation intérieure.

Autrefois « gentille » bienveillante allant à l'encontre de sa méchante mère et de la magie noire, finie par être guidée par la colère et la vengeance pour atténuer sa souffrance mais bien plus tard dans la série elle redevient qui elle était, elle décide de devenir "bonne". Mais elle tente d'extirper sa part d'ombre, de la séparer d'elle. Elle pense que c'est le seul moyen de redevenir lumière car elle a peur que sa part d'ombre reprenne le dessus. Sa noirceur devient littéralement une autre version d'elle-même. La "gentille" et la "méchante" se retrouvent face à face, prêtes à s'anéantir.

Puis un moment clé arrive : la lumière, bonne regina, comprend que sa plus grande souffrance a toujours été de se détester elle-même. Que l'ombre n'est pas son ennemie mais une version blessée qui a besoin de reconnaissance. Elle fait le choix radical de lui arracher le coeur mais pas pour la détruire finalement. Elle arrache aussi le sien. Un dans chacune de ses mains, elle les rapprochent jusqu'à ce qu'ils se touchent. Elle décide de lui donner de son amour, de sa lumière. Mais le plus important c'est qu'elle décide aussi de reprendre de sa noirceur car c'est ce qu'elle est. Elle accepte enfin toutes ses parts, elle s'accepte et s'aime en entier.

À ce moment, la "méchante" perd tout pouvoir destructeur. Elle ne peut plus se faire du mal ni blesser les autres.

C'est exactement ça, la non-dualité : intégrer, reconnaître, transformer. C'est arrêter de se diviser et s'accepter en entier.

4 – Les émotions non maîtrisées

Certaines émotions peuvent être dévastatrices si elles ne sont pas accueillies ou si tu n'as plus assez d'espace pour les accueillir (comme vu dans les chapitres sur le système nerveux et la fenêtre de tolérance).

L'ombre maîtrisée ne supprime pas tes émotions, elle t'enseigne à les utiliser : se défendre quand il le faut, exprimer sa colère sans violence, dire non avec fermeté, protéger ton espace vital.

Comprendre et intégrer ton ombre, c'est aussi comprendre qu'aimer ton ombre, c'est t'aimer en entier. C'est reconnaître que l'amour de soi n'est pas être uniquement lumière, gentil, parfait. Que tu peux avoir de la force, de la colère, des blessures, et rester entier-e.

Dans le chapitre suivant, nous verrons comment cette réintégration de l'ombre transforme ton rapport à toi-même, à ton corps, à tes émotions, et au regard des autres, et comment cette maîtrise devient le socle de la confiance en soi durable.

2.AIMER TON OMBRE, C'EST T'AIMER EN ENTIER

Certains fuient la lumière, parce qu'être vus leur donne l'impression d'être exposés, faibles, manipulables. Alors ils se construisent une force "dans l'ombre" : dure, protectrice, fermée. Ils ne sourient pas trop, ne montrent pas trop, ne ressentent pas trop, parce que dans leur histoire, la vulnérabilité a coûté cher.

D'autres fuient l'ombre, persuadés que toute intensité, toute colère, tout instinct est signe de violence. Alors ils se réfugient dans la lumière : douceur, sagesse, calme... mais parfois au prix de leur capacité à dire non, poser un cadre, se protéger.

Et chacun pense avoir raison. Parce que ces stratégies sont nées dans le besoin. Parce qu'elles ont permis de survivre, de tenir, de se construire. Mais tant que tu choisis un côté, tu n'es pas libre. La vraie puissance naît quand tu oses être les deux :

Lumière maîtrisée + Ombre maîtrisée = Self-concept solide.

C'est seulement quand tu peux être une personne douce et ferme, aimante et protectrice, lumineuse et intense... que tu n'as plus peur de toi-même. Et lorsque tu n'as plus peur de toi-même, tu deviens inclassable.

Le regard des autres ne peut plus t'enfermer dans une case, parce que tu n'essaies plus toi-même de te rétrécir pour rentrer dans les leurs. Tu ne joues plus à être parfaite, ni à être intouchable. Tu deviens entière. Alignée. Authentique.

Aimer ton ombre, ce n'est pas célébrer ce qui te fait mal. Aimer ton ombre, ce n'est pas excuser tes comportements blessants. Aimer ton ombre, ce n'est pas justifier l'injustice. Aimer ton ombre, c'est refuser de te fragmenter intérieurement. C'est choisir la réconciliation plutôt que la guerre interne. C'est reconnaître que chaque part de toi porte une histoire, une fonction, un besoin.

Aimer son ombre, c'est aussi s'aimer quand rien ne brille

S'aimer, ce n'est pas seulement quand on se trouve beau ou belle, on est organisé, on a fait tout ce qu'on avait prévu, on a été performant, productif, discipliné.

Ça, c'est facile. Ça flatte l'ego, ça correspond aux standards sociaux. Mais ce n'est pas ça, l'amour de soi.

S'aimer vraiment, c'est aussi quand tu échoues, quand tu procrastines, quand tu n'as pas été "au top", quand tu n'aimes pas ce que tu as produit, quand tu n'aimes pas ce que tu vois dans le miroir.

Et je vais même te dire une chose :

S'aimer, ce n'est pas forcément aimer ce qu'on voit.

Tu peux parfaitement te dire : « Je ne suis pas satisfait·e de mon physique aujourd'hui » tout en te respectant profondément.

Parce que l'amour de soi et l'appréciation ne sont pas la même chose.

Une personne qui s'aime sait faire la différence entre :

- ne pas apprécier un aspect (physique, émotionnel, comportemental...)

et

- se rejeter entièrement.

Elle peut décider de changer quelque chose, mais son changement sera sain, aimant, cohérent, et pas un moyen de combler un manque, d'être validée, ou de "mériter".

Elle ne se juge pas. Elle ne se maltraite pas. Elle agit par amour, pas par haine.

Exemple concret : la perte de poids

Prenons deux personnes en surpoids :

Celle qui ne s'aime pas

Elle veut changer parce qu'elle déteste son reflet. Elle se lance avec rigidité, restriction, violence. Elle va à l'encontre de sa nature, de son identité, de son rythme. Et sans grande surprise : elle ne tient pas sur la durée, parce que **une personne qui ne s'aime pas ne prend pas soin de son corps**. Elle va contre elle-même.

Celle qui s'aime

Elle sait qu'elle est digne aujourd'hui. Elle sait qu'elle mérite respect et douceur. Et si elle décide de perdre du poids (ou pas, c'est son choix), elle le fait **depuis l'amour**, pas depuis le rejet. Elle va créer des habitudes cohérentes, stables, durables, parce que son intention est : « Je prends soin de mon corps » et non « Je dois corriger mon corps ».

Et tout ce qu'elle fait fonctionne, parce qu'elle est alignée.

C'est ça la maturité intérieure. Tu peux ne pas apprécier un aspect de toi sans cesser de t'aimer dans ton ensemble. C'est même l'un des plus grands signes d'intégration : le changement ne vient plus de la violence, mais de la cohérence.

Et c'est ça que j'appelle l'amour entier. Pas l'amour de la performance, pas l'amour de la réussite, pas l'amour de la lumière uniquement... Mais l'amour de toutes tes versions, même celles que tu trouves imparfaites, incomplètes ou dérangeantes.

Je vais te parler de Dieu. Mais pas au sens religieux du terme.

Je ne suis pas là pour convaincre, convertir ou faire sortir qui que ce soit d'une religion. Je suis là pour parler du message d'amour derrière le mot *Dieu*. Parce que pour moi, Dieu n'a rien à voir avec une institution, un livre ou un dogme. Dieu existait bien avant la religion. La religion est humaine. Dieu, non.

Quand on lit ou on entend que "Dieu demande d'être amour", on a parfois l'impression que ça signifie : *être sage, parfait, lumineux, sans ombre*. Et ça, à mes yeux, c'est une grosse déformation.

"Être amour" ne veut pas dire *renier* l'ombre. Ça veut dire **t'aimer en entier**.

Aimer ta lumière **et** ton ombre. Ta force **et** ta fragilité. Tes blessures **et** ta puissance.

Parce que la vérité profonde, c'est que **Dieu n'est pas séparé de toi**. Peu importe le mot : Dieu, Source, Univers, Conscience, c'est une force **qui n'est pas extérieure**. Ce n'est pas quelque chose que tu dois mériter, prouver ou chercher. C'est quelque chose qui **passé à travers toi... et qui est toi**.

Et voilà la partie essentielle :

Pour avoir foi en Dieu, il faut d'abord avoir foi en soi. Et pour avoir foi en soi, il faut apprendre à s'aimer en entier.

Pas seulement ta lumière. Pas seulement ton "bien". **Toi**.

Quand tu te réconcilies avec toutes tes parts, tu redeviens un canal. Tu te reconnectes à cette force plus vaste que ton mental. Et tu laisses ton subconscient, qui, lui, n'est pas limité, accéder au champ du possible.

Dieu n'est pas "au-dessus", séparé. Il est "au-delà", ce champ intelligent auquel ton subconscient a accès, bien plus vaste que ton mental. Ton mental veut contrôler le "comment" et le "quand". Ton subconscient, lui, s'aligne et connecte les points.

À toi de poser l'intention, de tenir la foi et d'être cohérent. Le champ s'occupe du reste.
Si tu veux vivre l'amour de Dieu mais que tu te détestes, tu te coupes toi-même de la source.
L'alignement commence par toi, pas par le ciel.

On ne trouve pas Dieu. On se retrouve soi, et alors Dieu apparaît.

Sortir de la validation, de la dépendance et du regard des autres

Avant de te détacher du regard des autres, il y a quelque chose que tu dois comprendre.

Ce besoin d'être validée, comprise, rassurée... ce n'est pas un hasard. C'est une dépendance. Une dépendance émotionnelle qui s'installe doucement, souvent sans que tu t'en rendes compte. Je le sais, parce que j'ai été exactement là durant des années.

Dépendante du regard des autres. Dépendante du fait qu'on me comprenne. Qu'on me valide. Qu'on me rassure sur qui j'étais. Et dans mes relations, c'était encore plus fort. Comme si mon équilibre dépendait de l'extérieur.

Mais voici ce que j'ai compris :

Tu ne peux pas te libérer de cette dépendance si tu ne comprends pas comment elle s'est construite.

J'ai longtemps vu ça comme une sorte de prison... une prison dorée que l'on construit soi-même, sans s'en rendre compte.

Imagine 4 murs autour de toi.

Un premier mur pour te protéger de toi-même.

Un deuxième pour te protéger des autres.

Un troisième pour te protéger de la vie.

Et un dernier pour te protéger de tout ce qui pourrait remettre en question ta vision, tes croyances, tes possibilités. Te protéger de la foi en quelque chose de meilleur finalement.

Ces murs, tu ne les as pas construits par faiblesse. Tu les as construits pour ne plus souffrir. Mais sans le savoir... ce sont ces mêmes murs qui t'empêchent aujourd'hui d'aimer librement, et de te sentir réellement aimée. Parce qu'en voulant te protéger, tu t'es enfermée dans tes propres schémas.

Dans ta perception du danger. Dans ce que tu crois être possible ou non.
Et alors quelque chose se met en place. Tu répètes les mêmes situations. Les mêmes relations. Les mêmes émotions. Tu crois que c'est "toi le problème". Ou que tu es "condamnée". Alors tu renforces les murs. Encore. Et encore. Et la boucle se referme.

Mais la vérité, c'est que :

ce ne sont pas les autres qui te maintiennent enfermée, c'est le besoin qu'ils te valident.

Le détachement émotionnel n'est pas du rejet. Ce n'est pas devenir froide ou distante.
C'est simplement reprendre ce que tu avais donné : ton pouvoir intérieur

Et c'est à partir de là... que tu peux enfin te détacher du regard des autres.
Et c'est exactement ici que tout peut basculer. Parce que maintenant que tu vois ces murs... tu peux arrêter de croire qu'ils sont une fatalité. Tu peux comprendre que ce besoin de validation, ce n'est pas "toi". C'est un mécanisme. Un réflexe que tu as appris, répété, renforcé.

Mais quelque chose d'appris... peut être déconstruit.
Et surtout :

Tu peux arrêter de donner à l'extérieur le pouvoir de décider de ta valeur.
Parce que tant que tu cherches à être validée, tu restes enfermée dans ces murs.
Mais dès que tu reprends ce pouvoir... les murs commencent à tomber.

Pose-toi cette question, honnêtement :

Si cette personne ne me valide jamais... est-ce que ma vie s'arrête ?

Est-ce que tu cesses d'exister ? Est-ce que ta valeur disparaît ? Est-ce que tu n'as plus le droit d'être toi ? Non. Ta vie continue. Avec ou sans validation. Avec ou sans regard. Avec ou sans approbation. Alors pourquoi continuer à agir comme si leur validation était vitale ?

Le détachement émotionnel, le vrai (celui qu'on ne montre pas) n'est pas une compréhension. C'est un passage. Un passage inconfortable.

C'est le moment où :

- tu ne réponds pas comme d'habitude
- tu ne cherches pas à être compris.e
- tu ne t'expliques pas
- tu poses une limite
- tu choisis de ne plus porter attention

Et ton corps va réagir. Tu vas ressentir du vide, de l'inconfort, une sensation étrange comme si quelque chose n'était "pas normal". Mais en même temps... Tu vas ressentir autre chose. Quelque chose de beaucoup plus subtil. De la fierté. Parce que pour la première fois :

Tu ne t'es pas abandonnée pour être validée.

Ce qui se passe réellement en toi à chaque fois que tu fais ça :
Tu montres à ton cerveau une nouvelle réalité.

"Je peux survivre sans validation."

"Je peux être moi... même sans approbation."

Et petit à petit... Ce qui était inconfortable devient naturel. Ce qui faisait peur devient neutre. Et ce que tu récupères est immense ton énergie, ton espace mental, ton pouvoir.

Le détachement n'est pas une perte. C'est un retour à toi.

Maintenant parlons du regard des autres...

Le jour où tu t'aimes en entier, tu deviens incontrôlable par les autres. Plus personne ne peut utiliser tes failles contre toi, car tu as intégré et maîtrisé ta part d'ombre. Ce que tu rejetais de toi devient maintenant une ressource, et non une vulnérabilité.

Mais s'aimer en entier fait encore plus : cela te détache du regard des autres. Tu n'as plus besoin de validation extérieure pour te sentir complet·e. Tout ce que les autres pensent ou disent devient un ajout, pas une nécessité. Tout ce que tu fais, tu le fais pour toi. Pas pour être vu, pas pour être apprécié, pas pour plaire. Tu agis par alignement et cohérence avec ce que tu veux vraiment. Résultat : plus d'auto-sabotage, seulement de l'élévation. Et être vu n'est plus un problème : tu es à ta place, peu importe où tu es, peu importe qui regarde.

Voici pourquoi ça fonctionne vraiment, et pourquoi ce n'est pas juste "penser positif" :

Ton cerveau est programmable. Au début, ignorer le regard des autres peut sembler étrange, difficile, presque dangereux. Mais chaque fois que tu le fais, tu envoies un signal à ton cerveau : "Ce n'est pas dangereux. Je suis toujours en vie."

Ta plasticité neuronale fait le reste : les circuits qui contrôlaient ta peur sociale s'adaptent. L'amygdale, cette alerte instinctive qui réagit au jugement, devient moins réactive. Tes réactions automatiques changent, et tu t'autorises à être souverain·e.

En parallèle, ton système de récompense interne se recalibre. Tu ne cherches plus la validation pour ressentir du plaisir ou de la satisfaction. Tu t'autovalides, et ton corps et ton cerveau apprennent à se réjouir de toi, simplement parce que tu es toi.

S'aimer en entier, c'est la base de toute indépendance émotionnelle. Sans cette fondation, la confiance en soi reste fragile, et la dépendance au regard des autres reste active. Mais quand elle est posée, tu deviens ton propre socle, capable d'agir, de décider, et de rayonner... sans avoir besoin que quiconque t'approuve.

Quand tu t'aimes en entier, tu n'attends plus rien de personne, tu n'as plus peur de toi-même, et tu deviens enfin le maître de ta vie. Ton ombre n'est plus un frein, ta lumière n'est plus une façade : tu es entier-e, et tu deviens innaretable.

La vérité, c'est que personne ne peut te définir, te limiter ou t'enlever ton amour-propre. Les paroles, critiques ou jugements des autres n'ont un impact que si tu leur donnes ce droit.

Pose-toi cette question : la personne, ou célébrité que tu admires le plus est-elle parfaite ? Non. Est-elle critiquée ? Oui. Et pourtant, tu l'admires, tu la respectes, elle excelle dans ce qu'elle fait. Leurs avis n'ont jamais diminué ta perception de sa valeur. Alors pourquoi accorder ce pouvoir à ceux qui te jugent ?

Voici la première prise de conscience : si tu attends la validation pour construire ton estime et ta confiance, tu donnes à quelqu'un d'autre le pouvoir de te détruire. Et c'est exactement ce que tu refuses aujourd'hui. Retire ce pouvoir. Il n'appartient qu'à toi.

Lorsque quelqu'un te critique ou te fait douter, ne te contente pas de subir : demande-toi : qu'est-ce que je peux faire de ça ?

- Est-ce que cette remarque peut me servir à m'élever ? À grandir ? À me rapprocher de ce que je veux vraiment ?
- Ou bien n'apporte-t-elle rien d'autre que du doute et de la frustration ?

Si c'est constructif, utilise-le comme tremplin. Si ce n'est pas constructif, ne reste pas à pleurer face au bâton qu'on t'a lancé. Prends-le, regarde-le droit dans les yeux et demande-toi : qu'est-ce que je peux construire avec ?

Et comprends ceci : en refusant de considérer l'avis des autres comme une vérité universelle, tu retires scientifiquement le pouvoir qu'ils avaient sur toi. Neurosciences à l'appui : notre cerveau ne peut être influencé que par ce à quoi nous donnons de l'importance. Si tu choisis de ne pas lui accorder de poids, leur critique ne te contrôle plus.

Ton pouvoir commence ici : tu décides si ce que les autres disent ou font devient une pierre pour bâtir ta vie... ou un simple bâton dont tu ignores la chute.

Imagine un instant : 99% des gens te disent que c'est impossible, que ton rêve est trop grand, que tu n'y arriveras jamais... Mais que tu arrives malgré tout à entendre le 1% qui croit en toi, même si ce 1% signifie que tu es la seule à croire en toi. **Eh bien tu fais partie de ce 1% qui réussira là où les 99% ont échoué.**

J'ai envie de te donner un petit exercice avant même d'entrer dans la mise en pratique pour t'ancrer dans ce détachement :

1. Note une critique ou un jugement qui t'a touché récemment.
2. Demande-toi : "Est-ce que cela représente la vérité universelle ou simplement l'opinion de cette personne ?"
3. Ressens le pouvoir revenir dans ton corps : redresse-toi, prends ta place, respire profondément, rappelle-toi : tu es déjà une personne suffisante, légitime et entière.
4. Visualise-toi debout sur ton piédestal intérieur, invincible face aux opinions des autres, rayonnante dans ton identité.

Retiens bien ceci : ceux qui réussissent et qui ont confiance sont ceux capables de filtrer le brouhaha autour d'eux. Ils entendent le 1% qui les soutient, et ignorent le reste. C'est ce focus, cette posture intérieure, qui transforme la confiance en soi en une force inébranlable.

Tu peux te rendre à la fin du ebook dans la partie Bonus, je t'ai préparé une visualisation puissante que j'ai moi même utilisé et que j'utilise encore si j'en ressens l'appel et la nécessité.

Ce chapitre je l'ai créé pour que tu comprennes qu'apprendre à aimer son ombre ne signifie pas tout accepter sans discernement. Cela signifie reconnaître que nous sommes faits de multiples facettes. Et que la véritable confiance en soi naît souvent lorsque nous cessons de lutter contre certaines parts de nous-mêmes... pour commencer à les comprendre. Car la confiance en soi ne naît pas de la perfection. Elle naît du moment où l'on arrête de se diviser entre ce que l'on croit devoir être... et ce que l'on est réellement.

Et pour conclure j'aimerais te faire part d'un piège à éviter. Avec tout ce que tu viens de lire ici ne tombe pas dans : Transformer l'ombre en "qualité positive"

Beaucoup de livres disent :

- ta jalousie = amour
- ta colère = force
- ta peur = protection
- ta sensibilité = empathie

L'intention est bonne, mais le problème est que ça simplifie trop la réalité. Dans la vraie vie, la jalousie peut aussi devenir destructrice, la colère peut blesser, la peur peut nous bloquer, l'hypersensibilité peut nous submerger. Si on transforme tout immédiatement en positif, on tombe dans une forme de "positivité spirituelle" qui manque de nuance. Or, derrière certaines réactions se cache souvent un besoin ou une énergie qui n'a pas encore trouvé une manière saine de s'exprimer.

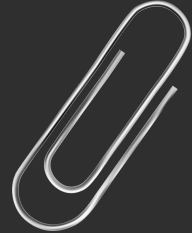
Par exemple, la jalousie peut signaler un besoin de sécurité ou de reconnaissance, la colère peut révéler un besoin de respect ou de limites, la peur peut montrer un besoin de protection, l'hypersensibilité peut refléter une grande capacité de perception émotionnelle

Donc l'objectif n'est pas de rendre l'ombre positive. L'objectif est de la comprendre et l'intégrer.

N'oublie pas, tant que tu cherches à être validée, tu t'abandonnes.
Le jour où tu te choisis... tu reprends tout.

MISE EN PRATIQUE

CHAPITRE 4



Rencontrer et aimer ton ombre

La plupart des gens veulent apprendre à s'aimer... sans jamais vraiment se regarder.

Nous préférons souvent ignorer les parties de nous qui dérangent, qui font peur ou qui ne correspondent pas à l'image idéale que nous aimerions renvoyer.

Pourtant, la confiance en soi ne naît pas de la perfection.
Elle naît de l'acceptation.

Ces exercices ont pour but de t'aider à rencontrer ces parts de toi avec plus de douceur et de conscience.

Exercice 1 – Exercice MindfulRemind

Travail de l'ombre et de l'enfant intérieur

Avant de commencer, Comprends ce qu'il se passe en toi

Cet exercice peut faire remonter des émotions, des souvenirs ou des sensations intenses. Et c'est normal.

Ton cerveau a enregistré certaines expériences du passé comme des dangers. Lorsque tu y retournes, ton système nerveux peut réagir comme si cela se produisait maintenant.

Tu peux alors ressentir une boule au ventre, de l'anxiété, un blocage, une envie de fuir ou d'arrêter. Ce n'est pas un problème. C'est un mécanisme de protection.

Dans la méthode MindfulRemind, on ne force jamais. On apprend à se sentir en sécurité tout en explorant.

C'est un exercice que tu devras faire à ton rythme.

Étape 1 : Créer un état de sécurité (essentiel)

Avant de commencer, prends 2 à 5 minutes pour réguler ton système nerveux.

Tu peux simplement :

- poser une main sur ton cœur et une sur ton ventre
- inspirer lentement par le nez
- expirer doucement par la bouche
- ralentir volontairement ton rythme

Et surtout, regarde autour de toi, nomme 3 choses que tu vois et 2 choses que tu entends. Cela envoie un signal clair à ton cerveau :

“Je suis en sécurité ici et maintenant.”

Étape 2 : Rencontre avec ton enfant intérieur

Tu peux fermer les yeux et te visualiser enfant. Ou t'aider d'une photo. Souvent, on propose l'âge de 7 ans... Mais ce n'est pas une règle. Certaines blessures apparaissent plus tôt. D'autres plus tard. Fais confiance à ton ressenti. Tu peux refaire cet exercice à différents âges.

Étape 3 : Dialogue intuitif (écriture libre)

Prends une feuille et un stylo.

Ici, c'est un espace brut, pas besoin d'écrire "correctement", pas besoin de structurer, pas besoin de comprendre

C'est un déchargement, pas une performance.

Commence à écrire en posant des questions comme :

- Pourquoi as-tu peur ?
- De quoi as-tu besoin ?
- Qu'est-ce qui t'a blessé ?
- Qu'est-ce que tu n'as jamais pu dire ?

Puis laisse venir les mots.

Sans filtre. Sans censure. Sans jugement.

Même si ça te paraît incohérent... Si ça sort, c'est que ton système en a besoin.

Étape 4 : Observer sans te perdre

Pendant l'exercice, reste attentive à ton état intérieur.

Si tu ressens une montée trop intense, un blocage, une déconnexion, fais une pause.

Reviens à ta respiration. Regarde autour de toi. Reviens dans ton corps. Tu peux reprendre plus tard. Même le lendemain.

Se respecter fait partie du processus de guérison.

Étape 5 : Comprendre (relecture consciente)

Relis doucement ce que tu as écrit.

Rappelle-toi :

Cette version de toi a mis en place des protections. Ces réactions avaient du sens à ce moment-là. Mais aujourd'hui tu n'es plus dans cette situation.

Ton cerveau, lui, peut encore croire que c'est le cas.

Étape 6 : Reprogrammer en sécurité

C'est ici que la transformation se crée.

Prends un moment pour t'adresser à ton enfant intérieur :

Merci de m'avoir protégée. Je comprends pourquoi tu as eu peur. Je suis désolée pour ce que tu as vécu. Mais aujourd'hui, je suis là. Je suis adulte maintenant. Et je peux prendre soin de nous.

Tu n'as plus besoin de porter ça seule. Tu peux te reposer. Le danger n'est plus là. Nous sommes en sécurité.

Si je continue à voir le monde à travers tes peurs, nous resterons bloqués. Alors laisse-moi prendre les rênes. Laisse-nous vivre pleinement.

Je te pardonne.
Et je t'aime.

Étape 7 : Intégration (clé neuroscientifique)

Le cerveau se reprogramme par la répétition et la sécurité.

Après l'exercice, prends 1 à 2 minutes pour respirer calmement, ressentir ton corps, ancrer une sensation de sécurité.

Tu peux aussi répéter une phrase comme :

"Aujourd'hui, je suis en sécurité." "Je peux avancer en étant protégée."

Important

Ce travail ne se fait pas en une seule fois.
C'est un processus. Une relation que tu reconstruis avec toi-même.

Chaque fois que tu reviens à cette part de toi, tu libères, tu rassures ton système nerveux, tu reprogrammes ton cerveau. Et surtout...

Tu reprends ton pouvoir.

Exercice 2 - Exercice introspectif : transformer l'ombre en puissance

Prends un moment seule avec un carnet.

Pose-toi cette question :

Quelles sont les parts de moi que j'essaie le plus de cacher ou de rejeter ?

Écris sans filtre ce qui te vient :

- tes défauts perçus
- certaines réactions que tu n'aimes pas chez toi
- tes jalousies
- tes colères
- tes peurs
- les comportements dont tu peux parfois avoir honte

Maintenant regarde cette liste avec un autre regard.

Chaque "ombre" que tu vois est souvent une énergie qui a été mal comprise ou déséquilibrée, mais qui possède aussi une force cachée.

Demande-toi pour chacune :

Quelle est la puissance derrière cette part de moi ?

Par exemple :

- la jalousie peut révéler un profond désir d'amour ou de reconnaissance
- la colère peut signaler un besoin de respect ou de limites
- la peur peut cacher un instinct de protection
- l'hypersensibilité peut être une grande capacité d'empathie

L'ombre n'est pas l'opposé de la lumière.

Elle est souvent une lumière qui n'a pas encore trouvé son équilibre.

Exercice 3 - Exercice du miroir

Cet exercice peut paraître simple, mais il est souvent plus difficile qu'il n'y paraît.

Place-toi seule devant un miroir. Regarde-toi droit dans les yeux.

Pas ton corps. Pas tes cheveux. Pas ton apparence.
Tes yeux.

Et reste là quelques instants sans détourner le regard.

Au début, tu peux ressentir :

- de la gêne
- de l'inconfort
- des pensées critiques
- l'envie de regarder ailleurs
- parfois même des émotions fortes

C'est normal.

Le miroir ne te renvoie pas seulement ton image. Il te renvoie ta présence, ton être, ta vérité intérieure.

Et lorsque l'on a l'habitude de se juger, soutenir son propre regard peut devenir étonnamment difficile.

Respire. Puis répète doucement :

“Je m'accepte entièrement, même dans les parts de moi que je ne comprends pas encore.”

Ou simplement : “Je suis là.”

Reste quelques instants avec toi-même. La confiance en soi commence souvent par quelque chose de très simple : Pouvoir se regarder... et rester.

Exercice 4 - Mini rituel d'acceptation

Pour terminer, prends un moment pour poser une main sur ton cœur.

Ferme les yeux et respire lentement.

Pense à une part de toi que tu as souvent rejetée.

Plutôt que de la combattre, imagine que tu lui offres un peu de compréhension.

Répète intérieurement :

“Ma valeur ne disparaît pas quand je vois mes imperfections.”

“Toutes les parts de moi ont le droit d'exister.”

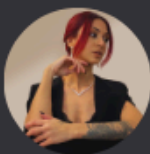
“Je choisis d'apprendre à m'aimer dans mon entièreté.”

*Aimer ton ombre ne signifie pas tout approuver ou ne
jamais évoluer. Cela signifie simplement cesser de te rejeter
toi-même.*

*Et c'est souvent à partir de là que la transformation
commence vraiment.*

05 Chapitre 5

L'union du Yin et du Yang



Mindful Remind - Marine

La compréhension des énergies a été pour moi un grand tournant dans ma vie et c'est ce que je te partage dans ce chapitre, Lets go !



L'incompréhension des énergies féminine et masculine te mène à ta perte

Ce chapitre est à lire entièrement par les hommes autant que par les femmes, car chaque partie peut vous apporter plus que vous le pensez.

Depuis notre enfance, on nous a appris à ranger les énergies dans des cases : le masculin = force, action, contrôle ; le féminin = douceur, réceptivité, soin. Cette simplification tue la nuance et crée de la confusion dans nos vies, nos relations et surtout dans notre identité.

Quand tu ignores ton énergie féminine, tu forces, tu contrôles, tu surproduis... tu te déconnectes de ton corps, de tes émotions, de ton intuition. Tu perds la fluidité et la créativité qui te relie à toi-même et aux autres.

Quand tu ignores ton énergie masculine, tu subis, tu procrastines, tu doutes, tu attends que les autres agissent ou décident pour toi. Tu te fragments, tu te disperses, et tu laisses ton pouvoir être capté par l'extérieur.

Comme tu as pu le comprendre, le cerveau a besoin de sécurité pour fonctionner. Quand tes polarités intérieures (féminine/masculine) sont en conflit, ton système nerveux reste en hypervigilance. Tu réagis au lieu d'agir, tu cherches à contrôler ce que tu ne peux pas contrôler, tu es plus sensible aux critiques et aux jugements. Se réconcilier avec tes deux énergies permet de revenir à un état où la peur et le jugement n'ont plus le pouvoir de dicter tes choix.

Ici, on prend l'exemple des relations hétérosexuelles pour illustrer les dynamiques, mais le principe est universel : peu importe le genre ou la configuration, chacun doit connaître et respecter sa polarité dominante. Deux mêmes polarités avec des besoins ou attentes différents peuvent créer tension et épuisement.

Pour un homme :

- L'énergie masculine doit rester dominante dans ses actions, sa capacité à protéger, créer et décider.
- Son énergie féminine lui permet de se connecter, ressentir, nourrir, sans perdre sa puissance.

Pour une femme :

- L'énergie féminine doit rester dominante pour sa réceptivité, son magnétisme, sa créativité et sa fluidité.
- Son énergie masculine sert dans le travail, la prise d'action ou la mise en place de projets, sans contrôler son couple ou ses relations.

La clé est simple mais radicale : accepter et incarner ton masculin et ton féminin, chacun à sa juste place. Quand tu choisis de faire dialoguer ces énergies au lieu de les opposer, tu retrouves ton autonomie, ta créativité, ta force tranquille et ta souveraineté.

Pourquoi c'est essentiel pour toi :

Comprendre tes énergies, c'est comprendre tes schémas, tes réactions, tes frustrations et tes attirances. Tu ne peux pas t'aimer en entier si tu ignores une part de toi. Tu ne peux pas être souveraine si tu confonds force et contrôle, puissance et soumission.

C'est ici que tout commence : connaître ton énergie dominante et la respecter, pour ne plus répéter les mêmes erreurs, pour attirer ce qui t'aligne et pour vivre des relations où tu es pleinement toi, sans compromis sur ta puissance ni sur ton bien-être.

Arrêtons avec les fausses croyances sur le féminisme

J'ai mis longtemps à me considérer comme féministe, parce que j'ai longtemps cru que ça voulait dire : être contre les hommes, devenir comme eux, évaluer leur énergie, entrer en compétition permanente. Et je n'étais pas d'accord avec ça.

En réalité, le féminisme n'a jamais été ça. La cause initiale était claire : permettre aux femmes d'avoir les mêmes droits, le même respect, la même liberté que les hommes.

Mais quelque part, ce message a été déformé. Comme énormément de chose d'ailleurs.

Beaucoup ont cru qu'il fallait tout faire comme un homme pour exister. Résultat : des femmes coupées de leur énergie féminine, en combat permanent, et des relations bancales où ni elles ni les hommes ne trouvent leur place.

Alors arrêtons les excuses du style :

« Oui mais les hommes sont tous des cons, des pervers... »

Non. Des cons, il y en a partout, chez les hommes et chez les femmes. Le vrai problème, c'est le déséquilibre intérieur, le manque de conscience.

Une femme qui arrête de vouloir prendre la place de l'homme et qui comprend réellement son pouvoir de femme, a déjà retrouvé 70 % de sa confiance et de sa stabilité relationnelle. Parce que quand elle revient à son essence, tout s'aligne.

Arrêtons de confondre caractère, blessure et énergie masculine

Nous avons tous une énergie féminine et une énergie masculine. Mais non, nous ne les incarnons pas de la même manière selon que nous sommes un homme ou une femme.

Une femme en couple avec un homme ancré dans son énergie masculine pourra naturellement se reposer davantage dans son énergie féminine, tout en utilisant son énergie masculine à bon escient, pour son travail, ses projets, sa structure personnelle.

Mais il faut arrêter une confusion dangereuse :

une femme n'a pas à attendre qu'un homme arrive pour "l'autoriser" à être dans son énergie féminine.

Une femme qui a appris à tout gérer seule, à tout contrôler, à tout décider, vit majoritairement dans son énergie masculine. Et tant que cela n'est pas conscientisé, elle attirera soit :

- des hommes qui fuient,
- soit des hommes qui inversent leur polarité et deviennent passifs,
- soit des relations bancales et épuisantes.

Dire que "les femmes sont dans leur énergie masculine à cause des hommes qui ne sont pas dans leur énergie masculine" est faux.

Une femme profondément ancrée dans son énergie féminine ne resterait pas dans une relation qui l'oblige à se masculiniser en permanence.

Donc soyons honnêtes :

si tu restes dans une relation qui te maintient constamment dans le contrôle, la décision, la gestion, c'est que tu es déjà dans ton énergie masculine.

Autre confusion majeure :

Une femme qui a du caractère n'est pas une femme dans son énergie masculine. Tu peux être affirmée, avoir des limites claires, une parole forte, une vision, et rester profondément féminine.

Quand certaines personnes parlent d'énergies sans en comprendre les nuances, elles mélangent tout et ça crée encore plus de confusion. Oui, on a les deux énergies. Non, on ne les incarne pas de la même manière.

Un homme qui fuit parce que tu as du caractère ?

Laisse-le fuir, il n'est pas pour toi.

Mais un homme qui fuit parce que tu es dans une énergie masculine dominante, alors que lui aussi l'est ?

Sa fuite est normale. C'est énergétique, inconscient, automatique. Deux polarités identiques ne créent pas de tension saine, mais de l'usure.

La vérité que peu osent dire

Une femme qui vit principalement dans son énergie masculine attirera :

- soit des hommes passifs,
- soit des hommes toxiques,
- soit des relations déséquilibrées.

Alors non, ce n'est pas toujours "parce qu'il n'assume pas ton caractère" ou "parce qu'il n'a pas les épaules". Parfois, la vérité est plus simple et plus inconfortable : tu es dans ton énergie masculine, point.

Et je parle en connaissance de cause car c'était mon cas.

Une femme qui veut un homme stable, sécurisant, protecteur, provider, tout en refusant de lâcher le contrôle, de déléguer, de recevoir, et en percevant le rôle masculin comme une menace... fera fuir ces hommes-là. Pas par manque de valeur. Mais par incohérence énergétique.

L'énergie féminine : reconnecter pour soi d'abord

Avant de penser à l'homme ou au couple, il faut **savoir être femme pour soi-même**.

Se reconnecter à son énergie féminine, ce n'est pas une posture, ce n'est pas un rôle... c'est un alignement avec ton corps, tes émotions, ton rythme et ton intuition.

- Connaître ses cycles, ses phases, ses besoins. Comprendre quand ton corps a besoin de calme, de repos, de réflexion ou d'action.
- S'autoriser à ralentir, à recevoir, à lâcher le contrôle. Ne pas tout faire "par performance" ou pour plaire. Tu existes **pour toi**, pas pour répondre aux attentes des autres.
- Être capable d'exprimer tes émotions, de poser tes limites, de dire ce qui te dérange ou ce qui te fait du bien. Ne pas garder pour toi ce qui te pèse.

Les conséquences de vivre **en permanence dans l'énergie masculine** : fatigue, stress, besoin de contrôler, impression que rien n'est jamais assez, incapacité à recevoir et à lâcher prise. Ce n'est pas naturel pour une femme de vivre ainsi. Ton corps, ton système nerveux et ton énergie sont faits pour alterner action et réceptivité, force et fluidité. Ignorer ton féminin, c'est te priver de toi-même.

Quand tu honores ton énergie féminine pour toi, tu te sens entière, solide, sécurisée dans ta peau. Tu n'as plus besoin de "prendre le pouvoir" ailleurs, tu l'as déjà en toi.

Reconnexion à l'énergie féminine dans le couple

Une femme qui utilise consciemment sa féminité dans le couple :

- Ne prend pas la place de l'homme : elle sait que son partenaire a sa force, sa responsabilité et son rôle. Elle laisse la place au masculin, sans se sentir menacée ou frustrée.
- Choisit son homme pour ce qu'il apporte, et non pour combler un vide ou un besoin. Son choix est aligné avec sa force intérieure, pas sa blessure.
- S'appuie sur lui tout en restant complète en elle-même : elle sait déléguer, recevoir, laisser l'autre prendre le lead quand c'est naturel. Elle n'a pas besoin de contrôler ou de gérer à sa place.

Les bénéfices d'une femme alignée avec son énergie féminine :

- Plus de fluidité et d'harmonie dans le couple.
- La confiance en soi qui devient naturelle, et non dépendante du regard ou des actions de l'autre.
- Une relation où la puissance de chacun se complète, plutôt que se confonde ou se dispute.

En résumé : reconnecter à ton énergie féminine, c'est t'honorer toi-même, et permettre à ton couple d'exister dans l'équilibre et la sécurité, tout en restant indépendante et entière.

J'aimerais ajouter quelque chose d'important concernant le terme « femme indépendante ».

Une femme qui se dit indépendante parce que l'homme serait inutile à sa vie, ce n'est pas une femme indépendante... c'est une femme blessée.

Et oui, sorry si c'est ton cas, je te rassure : c'était le mien aussi.

J'ai grandi avec une maman solo warrior, uniquement dans son énergie masculine, et j'ai moi-même fonctionné ainsi pendant de nombreuses années.

Et pour vous, Messieurs :

une femme indépendante n'est pas une femme froide, dure, qui se prend pour un homme ou qui milite contre vous.

La vraie femme indépendante, c'est celle qui peut tout se donner seule, mais qui connaît aussi la place, le rôle et la valeur d'un homme dans sa vie. Elle choisit de partager sa vie avec un homme qu'elle respecte, qu'elle aime, et qui respecte ses limites. Et croyez-moi : elle fait de lui son héros, pas un sauveur, mais un pilier.

Elle n'a pas besoin d'un homme pour exister. Elle le choisit. Et ce choix ne vient pas d'un manque, mais de sa force.

Arrêtons avec les fausses croyances sur les hommes

1 – L’homme toxique n’est pas né toxique

Un jour, je suis tombée sur un post qui disait, en substance :

« Si tu traites ton ex de folle ou de toxique, demande-toi ce qui l’a rendue comme ça. Elle a besoin de guérir, de se reconstruire. »

Et là, une question m’a traversée l’esprit. Donc l’homme toxique, lui, il est né toxique ? Il n’aurait pas d’histoire, pas de blessures, pas de conditionnements ? Il ne pourrait pas évoluer ?

Attention : je ne parle pas ici de cas spécifiques comme les véritables pervers narcissiques (hommes ou femmes), dont l’absence de remise en question est documentée psychologiquement.

Je parle des hommes “ordinaires”. Ceux qu’on accuse. Ceux qu’on pointe du doigt. Ceux à qui on colle une étiquette... sans jamais chercher à comprendre d’où ils viennent.

Ce que j’observe, c’est ceci :

Quand une femme a des comportements toxiques, on lui cherche une explication, une origine, une blessure à guérir.

Quand un homme a des comportements toxiques, on l’accuse, on le condamne, on le réduit à ce qu’il montre.

Comme si la femme avait droit à la réparation, et l’homme uniquement au procès. Et pourtant... les blessures émotionnelles n’ont pas de genre.

2 – On demande aux hommes d’être forts avant de leur apprendre à ressentir

Soyons honnêtes. Un homme n’est parfois même pas né qu’on lui demande déjà d’“être un homme”. Dès l’enfance, on lui répète :

- « Pleure pas »
- « Sois fort »
- « Sois courageux »
- « Tu es l’homme de la maison »
- « Protège »

On lui coupe l'accès à ses émotions très tôt. Et ce que cela crée, ce n'est pas de la force. C'est une **confusion émotionnelle profonde**.

Beaucoup d'hommes grandissent avec cette croyance : Ressentir, exprimer, vivre ses émotions = être faible.

Alors ils refoulent. Ils ferment. Ils se protègent. Ils intellectualisent ou fuient. Pas parce qu'ils n'ont pas de cœur. Mais parce qu'on ne leur a jamais appris comment l'utiliser sans honte.

Mesdames, les hommes aussi ont un cœur

Oui, les hommes aussi ressentent. Oui, les hommes aussi souffrent. Oui, les hommes aussi ont peur. Oui, les hommes aussi ont besoin de sécurité émotionnelle.

La différence, c'est qu'on leur a appris à se taire, pas à guérir. Un homme émotionnellement fermé n'est pas forcément un homme dangereux. C'est souvent un homme déconnecté de lui-même, par conditionnement.

Et non, ce n'est pas à une femme de sauver un homme. Mais ce n'est pas non plus juste de le diaboliser sans nuance.

3 – Évoluer est possible... pour les deux

Un homme blessé peut évoluer. Une femme blessée peut évoluer.

À une condition essentielle : **la remise en question**.

La maturité émotionnelle n'est ni masculine ni féminine. Elle est humaine.

Arrêter les fausses croyances sur l'homme, c'est accepter que :

- lui aussi porte des blessures,
- lui aussi a été conditionné,
- lui aussi peut guérir,
- et lui aussi peut devenir un partenaire conscient et présent.

Ce chapitre n'est pas là pour excuser. Il est là pour comprendre. Parce que comprendre, ce n'est pas justifier. C'est sortir des schémas répétitifs.

Tant que l'homme sera vu comme le problème et la femme comme la victime par défaut, les relations resteront bancales. La vérité, c'est que ce n'est pas une guerre des sexes. C'est une histoire de blessures, de conditionnements et de niveaux de conscience.

Et tant qu'on ne regarde pas les deux côtés, on continuera à attirer ce qu'on ne comprend pas encore.

L'équilibre comme clé de souveraineté

Nous portons tous les deux polarités

L'énergie féminine et l'énergie masculine ne s'opposent pas.
Elles coexistent.

Nous portons tous, en nous, ces deux polarités.
Ce qui change, ce n'est pas leur présence...
c'est la manière dont nous les utilisons.

Il suffit de regarder le symbole du yin et du yang :

- chaque polarité contient une part de l'autre,
- aucune n'est complète seule,
- c'est leur équilibre qui crée l'harmonie.

C'est précisément cette dynamique qui crée la complémentarité, en soi comme dans la relation.

L'énergie masculine et féminine : des outils, pas des identités figées

Une femme n'est pas "féminine" 24h/24. Un homme n'est pas "masculin" 24h/24.
Ce sont des énergies fonctionnelles, pas des costumes à porter en permanence.

Chez la femme

Dans son entreprise, son travail, ses projets : elle utilise son énergie masculine pour décider, structurer, poser des cadres, passer à l'action, prendre des responsabilités.
Et c'est sain.

Mais si elle fonctionne uniquement dans cette énergie : elle se coupe de son corps, de son intuition, de ses besoins, de sa capacité à recevoir.
Résultat : fatigue chronique, tension, perte de joie... le burn-out n'est jamais loin.

À l'inverse, si elle reste uniquement dans son énergie féminine : elle ressent beaucoup, mais n'ose pas trancher, agit peu, doute, attend que "ça se fasse".
L'élan n'atterrit pas. L'intuition ne se concrétise pas.

Chez l'homme, c'est la même loi

Chez l'homme aussi, l'équilibre est essentiel.

Dans sa vie professionnelle, son rôle, sa mission, l'énergie masculine lui permet d'avancer, de porter, de protéger, de construire. Mais un homme uniquement dans son énergie masculine, s'endurcit, se coupe de ses émotions, vit sous pression constante, confond force et rigidité.

À long terme : épuisement, colère contenue, fermeture émotionnelle.

À l'inverse, un homme coupé de son énergie masculine doute de sa place, évite les responsabilités, fuit les décisions, se sent rapidement dépassé. Là encore, l'extrême déséquilibre crée la souffrance.

La souveraineté naît de l'équilibre intérieur

La vraie souveraineté, ce n'est pas être tout le temps forte, ni tout le temps douce, ni performer, ni se dissoudre. C'est savoir quand activer chaque énergie, consciemment. Quand agir, quand recevoir, quand décider, quand ralentir, quand porter, quand se déposer.

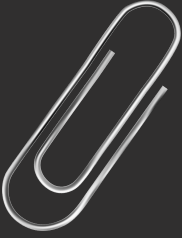
Et non, cet équilibre n'est pas parfait tous les jours. Il n'est pas linéaire. Il n'est pas toujours fluide. Mais le simple fait de le connaître, le comprendre, l'observer en soi, change tout. Parce que ce que tu comprends, tu peux ensuite l'ajuster.

L'équilibre n'est pas une performance. C'est une écoute. Plus tu te comprends, plus tu te respectes, plus tu sors des schémas de survie, plus tu incarnes une relation consciente, avec toi-même et avec l'autre. Et c'est là que naît la véritable souveraineté :

Quand tu n'es plus gouvernée par tes blessures, mais par ta conscience.

MISE EN PRATIQUE

CHAPITRE 5



Observer l'équilibre de tes énergies

On parle souvent d'énergie féminine et masculine comme de concepts abstraits, alors qu'en réalité elles s'expriment dans nos comportements quotidiens.

L'énergie féminine représente généralement :

- la réceptivité
- l'intuition
- la sensibilité
- la créativité
- la capacité à ressentir et à accueillir

L'énergie masculine représente plutôt :

- l'action
- la structure
- la direction
- la décision
- la capacité à poser des limites

Aucune de ces énergies n'est supérieure à l'autre.
Elles sont simplement complémentaires.

La souveraineté intérieure naît lorsque nous apprenons à
utiliser les deux.

Étape 1 - Observer ton fonctionnement naturel

Prends quelques minutes pour réfléchir à ton quotidien et réponds honnêtement à ces questions :

- Ai-je tendance à trop donner et trop m'adapter aux autres ?
- Ai-je parfois du mal à poser des limites ou dire non ?
- Ai-je tendance à trop contrôler, tout gérer et tout porter seule ?
- Est-ce difficile pour moi de demander de l'aide ou de recevoir ?

Ces réponses peuvent déjà te montrer si une énergie prend souvent plus de place que l'autre.

Étape 2 - Identifier le déséquilibre

Regarde maintenant ce qui résonne le plus pour toi :

Si tu te reconnais davantage dans :

- le sur-contrôle
- l'hyper-responsabilité
- la difficulté à lâcher prise

il est possible que ton énergie masculine soit dominante.

Si tu te reconnais davantage dans :

- la difficulté à poser des limites
- la peur de déplaire
- la tendance à t'oublier pour les autres

il est possible que ton énergie féminine soit dominante sans structure.

Dans les deux cas, l'objectif n'est pas de supprimer une énergie, mais de **rééquilibrer le mouvement entre les deux.**

Étape 3 - Réintroduire l'équilibre

Demande-toi simplement :

Quelle énergie ai-je besoin de nourrir davantage dans ma vie en ce moment ?

Par exemple :

Si tu agis beaucoup mais ressens peu : prends du temps pour ralentir, écouter, ressentir.

Si tu ressens beaucoup mais agis peu : pose une intention claire et passe à l'action, même imparfaite.

L'équilibre ne consiste pas à être parfaite.

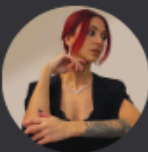
Il consiste à savoir quand accueillir... et quand agir.

La véritable puissance ne se trouve ni dans le contrôle absolu, ni dans l'abandon total.

Elle naît de la capacité à naviguer consciemment entre les deux.

06 Chapitre 6

Déconstruire ton dialogue intérieur



Mindful Remind - Marine

Ton dialogue intérieur est bien plus important que les affirmations ou visualisations que tu fais dans ta journée et je t'explique pourquoi. A tout de suite !



Le dialogue intérieur est un sujet fondamental. Parce qu'il représente ton identité, ta perception, ta programmation. (Et nous nous pencherons sur l'identité plus en profondeur dans le prochain chapitre.)

Tu pourrais utiliser toutes les techniques, tous les outils, toutes les méthodes. Tu pourrais prendre les plus belles résolutions. C'est toujours ton discours intérieur qui l'emportera.

Je suis sûre que ça t'est déjà arrivé :
Avoir de grandes ambitions... Et sentir que quelque chose est plus fort que ta volonté.

Exemple :

"C'est décidé. Je perds du poids."

Tu vas peut-être même affirmer : "J'ai perdu X kilos." 10 minutes, 3 fois par jour.

Mais si en dehors de ces 30 minutes :

- tu te regardes dans le miroir en te crispant,
- tu te dis que ça va être difficile,
- que changer ton alimentation est une épreuve,
- que ce n'est pas possible pour toi,
- que tu es condamnée à rester dans ce corps...

Alors tu imagines bien ce qui va l'emporter. Tu es en train de lutter contre ta propre programmation. Parce que tu veux agir sans avoir changé qui tu es intérieurement. Ce que tu décides consciemment représente environ 5%. Ce qui te pilote inconsciemment représente 95%.

Ton dialogue intérieur, cette voix critique, ce n'est pas toi. C'est une construction mentale. Tu n'as pas à te forcer à devenir quelqu'un que tu n'es pas. Tu peux devenir qui tu choisis d'être. Tu peux aimer être toi. Tu peux arrêter de subir ton identité. Et comprendre cette voix... c'est déjà reprendre le pouvoir sur elle.

Dans ce chapitre comme dans les deux prochains, la mise en pratique est directement intégrée dans le chapitre lui-même.

Identifier la voix critique et comprendre pourquoi elle existe

Avant de vouloir transformer ton dialogue intérieur, il faut déjà apprendre à l'identifier. Parce que tant que tu crois que cette voix, c'est toi... tu lui obéis.

Cette voix critique ne tombe pas du ciel. Elle ne s'est pas installée par hasard. Elle s'est construite.

Elle s'est construite à partir de ton éducation, des phrases que tu as entendues, des regards que tu as reçus, des humiliations, des comparaisons, des échecs, des moments où tu as eu honte, des moments où tu t'es sentie rejetée ou pas assez.

Petit à petit, ton cerveau a enregistré une chose essentielle :

"Pour éviter de souffrir, il faut anticiper." Alors cette voix est née. Elle te dit :

Ne fais pas trop de bruit. Ne prends pas trop de place. Ne te surestime pas. Ne te fais pas remarquer. Sois prudente. Reste réaliste.

Elle n'est pas là pour te détruire. Elle est là pour te protéger. Le problème, c'est qu'elle fonctionne encore avec les règles d'une version de toi qui avait besoin de survivre, pas d'évoluer. Ce qui te protégeait à 8 ans te limite à 30. Mais attention. On n'est pas ici pour passer trois chapitres à accuser tes parents, l'école, ton ex, la société ou ton passé.

Comprendre d'où ça vient, ce n'est pas chercher un coupable. C'est chercher de la clarté.

Oui, ton environnement a influencé ton dialogue intérieur. Oui, certaines phrases ont marqué ton système nerveux. Oui, certains contextes ont conditionné ton cerveau. Ok. C'est logique. C'est humain. C'est évident. Mais le but n'est pas de rester bloquée là-dessus pendant dix ans. Le but, c'est de dire : "Ah. D'accord. Ça vient de là. Je comprends mieux." Et ensuite : "Très bien. Maintenant, qu'est-ce que j'en fais ?"

Parce que rester dans l'analyse infinie du passé, c'est encore une façon de ne pas changer. Comprendre, oui. Se complaire, non.

La voix critique vient du cerveau de survie. Sa mission est simple : éviter la douleur, éviter le rejet, éviter l'inconnu. Et comme ton cerveau préfère le familier au meilleur, il préfère que tu restes dans un schéma inconfortable mais connu, plutôt que d'oser quelque chose de nouveau. C'est pour ça que tu peux avoir de la volonté, des objectifs, des intentions... et quand même te retrouver à faire exactement l'inverse. Ce n'est pas que tu manques de discipline. C'est que ton identité actuelle est protégée par un système interne qui veut la conserver. La voix critique n'est pas ton identité. C'est une vieille protection.

Et la première étape de la souveraineté intérieure, ce n'est pas de la faire taire. C'est de la reconnaître, de l'observer avec neutralité et respect.

Quand tu commences à entendre :

"Ah. Voilà ma voix critique." au lieu de "C'est moi qui suis nulle."

Tu viens de créer une distance. Et cette distance, c'est le début du pouvoir.

Parce que si tu peux observer cette voix, alors elle n'est pas toi. Et ce que tu n'es pas... tu peux le transformer.

Transformer les pensées automatiques en pensées soutenantes

Maintenant que tu sais que cette voix n'est pas toi, on va arrêter de la laisser piloter. Parce qu'une pensée automatique, ce n'est pas une vérité. C'est une habitude neurologique.

Ton cerveau adore l'automatique. Il économise de l'énergie. Il recycle les mêmes chemins neuronaux encore et encore. Donc si, pendant des années, tu as pensé : "Je ne suis pas capable." "On va me juger." "Je vais encore échouer."

Ces pensées deviennent rapides. Fluides. Instantanées. Elles ne demandent même plus ton accord. Et le problème, ce n'est pas qu'elles apparaissent. Le problème, c'est que tu les crois sans vérifier.

Transformer ton dialogue intérieur ne veut pas dire devenir naïve. Ce n'est pas remplacer : "Je suis nulle" par "Je suis extraordinaire"

si ton système nerveux n'y croit pas une seconde. Ce travail est plus stratégique que ça. La première étape, ce n'est pas d'inventer une pensée positive. C'est de ralentir. Quand une pensée critique apparaît, tu fais une pause. Tu la regardes. Tu la nommes.

"Ok. Pensée automatique."

Rien que ça, tu reprends 20% du contrôle.

Ensuite tu te poses une vraie question : Est-ce un fait... ou une interprétation ?

Exemple :

“Je vais échouer.” Ce n’est pas un fait. C’est une anticipation.

“On va me juger.” Ce n’est pas un fait. C’est une projection.

“Je ne suis pas à la hauteur.” Ce n’est pas un fait. C’est une conclusion interne.

Et à partir de là, tu construis une pensée soutenance. Pas une pensée magique.
Une pensée crédible.

Au lieu de :

“Je vais échouer.”

Tu peux dire :

“Je ne sais pas encore comment ça va se passer, mais je suis capable d’apprendre et de m’adapter.”

Au lieu de :

“Je ne suis pas à la hauteur.”

Tu peux dire :

“Je suis en train de développer les compétences nécessaires.”

Une pensée soutenance, c’est une pensée qui te fait avancer au lieu de te figer. Elle ne nie pas la réalité. Elle t’ouvre une possibilité. Et au début, ça va sembler artificiel. Normal. Tu es en train de créer un nouveau chemin neuronal. Et ton cerveau adore l’ancien. Mais à force de répétition consciente, ce qui était volontaire devient automatique. Exactement comme la voix critique l’est devenue. Ton cerveau n’est pas contre toi. Il est programmable.

La question n’est pas :

“Pourquoi j’ai ces pensées ?”

La vraie question devient :

“Lesquelles je décide de renforcer à partir d’aujourd’hui ?”

Recréer ton langage intérieur

Transformer des pensées automatiques, c'est une étape. Mais recréer ton langage intérieur, c'est un vrai changement d'identité.

Ton langage intérieur ne décrit pas seulement ta réalité. Il la crée. Les mots que tu te dis définissent ce que ton cerveau considère comme possible, normal, atteignable... ou dangereux.

Si ton langage intérieur, c'est :

- "C'est compliqué."
- "Je galère."
- "Je suis comme ça."
- "Moi, je suis pas disciplinée."

Alors ton cerveau prend ça pour un ordre. Il exécute sans discuter. Dire "je suis comme ça", c'est donner un ordre d'immobilité. Et tant que ton langage valide ton ancienne identité, tu ne pourras pas installer la nouvelle.

Recréer ton langage intérieur, ce n'est pas parler comme un bouquin de développement personnel. Ce n'est pas devenir mièvre. Ce n'est pas mentir. C'est devenir stratégique.

Quelques exemples :

- Au lieu de dire "Je suis stressée", tu peux dire "Je ressens du stress".
- Au lieu de "Je suis nulle en organisation", tu peux dire "Je n'ai pas encore trouvé mon système".
- Au lieu de "Je n'y arrive jamais", tu peux dire "Je suis en train d'apprendre".

Ce sont de petites nuances, mais elles changent tout. Ton cerveau fonctionne par répétition et cohérence identitaire. Si tu lui répètes tous les jours que tu es débordée, incapable, maladroite, fatiguée... il va chercher des preuves partout.

Si tu changes ton langage en :

- "Je deviens plus structurée."
- "Je me régule de mieux en mieux."
- "J'apprends à poser mes limites."
- "Je développe une relation plus saine à l'argent."

Alors ton cerveau va chercher à valider ces phrases, et elles deviennent peu à peu ta réalité interne.

Le langage est un outil de sélection de réalité.

Vouloir changer tes résultats sans changer ton langage, c'est comme vouloir faire pousser une plante sans lui donner de terre ni d'eau.

J'aimerais conclure ce chapitre en comprenant les nuances entre le dialogue intérieur et les techniques.

Oui, tu peux utiliser des affirmations, de la visualisation, tout ce que tu veux. Mais si ton dialogue intérieur continue de répéter le contraire de ce que tu veux, ça ne fonctionnera pas... ou pire, ça peut empirer ton état.

Exemple : tu affirmes "Je suis organisée" 10 minutes par jour, mais dès que ta voix critique arrive :

"Non, je ne suis pas organisée..."

Tu ne dois pas te battre contre toi-même. Tu nuances :

"Ok, ça c'est mon ancienne version. Je trouve mon système. Je suis en train de m'organiser."

La différence est énorme. Les techniques sont puissantes, mais elles ne remplacent pas ton langage interne.

Comprends bien que tu n'as pas besoin de combattre tes pensées. tu peux les observer, les comprendre, et choisir celles qui te servent.

Changer ton dialogue intérieur, c'est prendre le contrôle de ton identité. C'est là que le vrai pouvoir commence.

PARTIE 3

RÉVÉLER

Je suis qui je choisis d'être, et je rayonne naturellement.

Objectif : Incarner ta nouvelle identité et rayonner ta confiance dans ton quotidien.

La transformation devient vivante quand elle se manifeste dans tes actions, tes choix, tes relations, et ta présence au monde. Tu n'apprends plus à "faire mieux", tu deviens la personne qui agit naturellement depuis son identité.

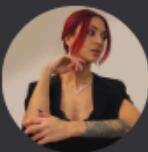
Ici, tu incarnes pleinement ta puissance, tu t'autorises à être vue, reconnue et respectée, et tu crées des résultats qui sont la conséquence directe de qui tu es, et non d'un effort forcé.

C'est la fusion entre ton identité, ton corps et ton esprit : ce que tu es devient ce que tu rayannes, et ce que tu rayannes transforme ton monde.



07 Chapitre 7

Changer d'identité



Mindful Remind - Marine

Et oui, l'identité est l'une des notions les plus importantes à comprendre pour pouvoir changer ta vie, tes résultats... J'espère que tu es prêt.e !



Avant de commencer le premier point, j'aimerais introduire ce chapitre en t'expliquant ce qu'est l'art du shifting.

Le shifting, ça vient de l'anglais et ça veut dire simplement "déplacement", "changement" ou "transition". Mais ici, on ne parle pas d'un simple changement extérieur ou d'une illusion. On parle de changer consciemment ton identité intérieure : passer de la version de toi qui stagne ou subit, à une version de toi souveraine, alignée et confiante.

Et attention, ce n'est pas faire semblant, ni porter un masque pour plaire aux autres. C'est un choix actif. C'est un mouvement intérieur qui te reconnecte à ton essence profonde, celle qui sait ce qu'elle veut et ose le manifester dans la réalité.

Pourquoi c'est si puissant ? Parce que ton identité actuelle, c'est ton filtre principal. Elle détermine comment tu perçois le monde, ce que tu tolères, ce que tu oses, ce que tu acceptes et même ce que tu attires. Tant que tu restes attaché(e) à ton ancienne version, toutes les techniques ou affirmations extérieures resteront limitées. Ton cerveau cherchera toujours la cohérence avec ce qu'il connaît : ton ancienne identité.

Le shifting, c'est prendre le contrôle de cette cohérence. C'est dire :

"Je ne suis plus cette personne. Je choisis qui je veux être maintenant, et je laisse mon identité guider mes pensées, mes décisions et mes actions."

LA TECHNIQUE DU SHIFTING

Cette technique repose sur un principe simple mais radical : agir d'abord sur ton identité intérieure, et laisser ton monde extérieur suivre naturellement.

1. Identifier la version de toi que tu veux incarner

- Qui es-tu dans cette nouvelle identité ?
- Quelles qualités, comportements, habitudes et ressentis la caractérisent ?

2. Ressentir cette identité dans ton corps

- Le shifting n'est pas seulement mental.
- Comment cette version de toi respire-t-elle, se tient-elle, agit-elle, parle-t-elle ?
- Ressentir pleinement cette énergie intérieure permet à ton cerveau de commencer à s'aligner sur cette identité.

3. Répéter et intégrer consciemment

- Chaque jour, observe où tu agis encore comme ton ancienne version.
- Ajuste, nuance, corrige.
- Il ne s'agit pas de forcer, mais de rééduquer ton cerveau à vivre comme cette nouvelle version de toi.

4. Dissoudre l'ego qui défend l'ancienne identité

- L'ego est le gardien de ton ancienne version.
- Quand tu décides d'incarner une nouvelle identité, il peut résister, te défendre, trouver des excuses.
- Observer sans juger et appliquer le shifting te permet de te détacher de ce passé intérieur, d'accepter la vérité sur toi-même et de te transformer plus facilement.

Le shifting n'est pas forcément instantané à l'extérieur, ce n'est pas magique, mais c'est efficace parce que tu changes de l'intérieur. Ce qui était impossible avec ton ancienne version devient naturel avec la nouvelle. Tu arrêtes de lutter contre toi-même et tu commences à évoluer sans effort inutile.

Bienvenue dans la partie qui te révèle les règles du jeu de la vie. Ici nous nous focalisons sur la confiance en soi mais tu comprendras vite que tu as déjà les clés pour les autres domaines de ta vie car en réalité les règles sont identiques. Et maintenant, on peut entrer dans le premier point :

Quel est l'impact de ton identité ?

Parce que oui, avant de changer quoi que ce soit, il faut comprendre comment ta version actuelle de toi influence tout ce que tu fais, ce que tu attires et ce que tu crois possible.

Ton identité n'est pas qu'un mot joli dans un livre de développement personnel. C'est la structure invisible de ton comportement, de tes décisions, de tes émotions et de tes résultats. Tout ce que tu vis, tout ce que tu attires, tout ce que tu acceptes ou refuses, passe d'abord par le filtre de ton identité.

Si tu crois que changer de vie, de corps, de carrière ou de relations suffira, tu te plantes. Pourquoi ? Parce que ton identité actuelle dicte tes choix même quand tu dis "oui" avec ta conscience.

Exemple simple : tu décides de perdre du poids. Tu achètes le programme parfait, tu répètes des affirmations, tu planifies tes repas. Mais dès que tu te retrouves devant ton assiette, ton miroir, ton corps... ton identité dit : "Je suis comme ça, je ne peux pas changer". Et tout le reste tombe à plat. Tu n'as pas échoué, tu es juste resté aligné avec ton ancienne version.

Idem dans tes relations, ton travail, ton argent. Tant que tu es la personne que tu as toujours été, tu reproduis inconsciemment les mêmes schémas. Tu pourras changer de partenaire, de ville, de pays ou de carrière... Tu attires les mêmes types de situations, tu répètes les mêmes erreurs, tu bloques la réussite. Et souvent, tu t'en rends compte, mais tu continues à lutter... contre toi-même.

Changer d'identité, ce n'est pas tricher ou se créer une version parfaite. Ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre. C'est assumer qui tu veux être, en alignement avec ton essence, et laisser ton cerveau recalibrer son filtre.

Quand tu comprends ça, tout devient clair :

- La discipline seule ne suffit pas.
- Les techniques seules ne suffisent pas.
- Les affirmations seules ne suffisent pas.

Parce que ton identité est la fondation. Tant qu'elle est intacte, tout ce que tu construis dessus risque de s'écrouler. Et c'est là que le shifting entre en jeu : il te permet de reconstruire cette fondation de l'intérieur, pour que chaque pensée, chaque action, chaque choix soit naturel, fluide et cohérent avec la personne que tu choisis d'être.

En clair : changer de résultats commence par changer d'identité. Et ça, c'est une vérité que personne ne peut ignorer si tu veux évoluer durablement.

L'ego : Le gardien de ton ancienne identité

Changer d'identité, ce n'est pas apprendre une nouvelle habitude. C'est accepter de mourir à une ancienne version de toi. Et ça... ça pique.

Pas parce que c'est compliqué techniquement. Mais parce que ça touche l'ego.

Avant d'aller plus loin, clarifions une chose :

L'ego n'est pas ton ennemi. Mais si tu ne le comprends pas, il devient ton geôlier.

L'ego, c'est quoi vraiment ?

On parle beaucoup d'ego. Souvent mal. "Elle a trop d'ego." "Il faut tuer l'ego." "L'ego, c'est mal."

Non.

L'ego, c'est la structure psychologique qui maintient ton identité actuelle. C'est la somme de ton passé, tes blessures, tes réussites, tes échecs, les étiquettes qu'on t'a données, celles que tu t'es collées. L'ego, c'est la voix qui dit :

"Moi je suis comme ça." "C'est mon caractère." "Je fonctionne comme ça." "Je ne peux pas changer."

En réalité, l'ego adore la cohérence. Il veut que tu restes fidèle à la version que tu as été. Parce que pour lui, changer = danger.

Pourquoi évoluer pique l'ego

Quand tu veux devenir plus disciplinée, plus visible, plus confiante, plus ambitieuse...

L'ego entend : "On va abandonner l'ancienne identité."

Et son rôle, c'est de la défendre. Alors il murmure : "Tu te prends pour qui ?" "Les gens vont te juger." "Reste réaliste." "Ce n'est pas toi."

Et là, quelque chose de très rare est demandé : L'honnêteté radicale.

Parce que changer d'identité exige de te dire :

"La version actuelle de moi me limite."

"Certaines de mes réactions ne me servent plus."

"Je me cache parfois derrière des excuses."

"Je protège une image qui ne me correspond plus."

Et ça pique.

Pas parce que tu es faible. Mais parce que l'ego déteste être fissuré.

Quand l'ego préfère avoir raison plutôt qu'évoluer

Il y a un phénomène très humain.

Quelqu'un agit mal. On lui fait la remarque. Et au lieu de réfléchir... il s'enfonce encore plus très souvent en étant sur la défensive.

Pourquoi ? Parce qu'au fond, il sait. Mais reconnaître l'incohérence créerait une fissure dans son identité. Et l'ego déteste les fissures. Alors il se défend. Il rationalise. Il justifie. Il retourne la situation. Il attaque parfois. Pas parce qu'il est mauvais. Mais parce que son identité est menacée. L'ego protège l'image. Même si cette image sabote.

L'ego, c'est le passé qui veut survivre

Ton ego est construit sur ton histoire.

Il est attaché à tes anciennes blessures, tes anciens échecs, tes anciennes preuves, ton ancien niveau de conscience. Il tient fermement à ton identité actuelle. Même si elle te fait souffrir.

Pourquoi ? Parce qu'elle est connue. Et le cerveau préfère le familier au meilleur. Dissoudre l'ego ne veut pas dire le détruire. Ça veut dire arrêter de le confondre avec ton essence. Ton ego, c'est ton histoire. Ton essence, c'est qui tu es sans ton histoire. Plus tu t'identifies à ton passé, plus évoluer ressemble à un combat. Plus tu comprends que ton identité est malléable, plus évoluer devient naturel.

Dissoudre l'ego, qu'est-ce que ça apporte ?

Dissoudre l'ego ne veut pas dire s'écraser. Ce n'est pas devenir faible. Ce n'est pas accepter l'inacceptable. Ce n'est pas se laisser marcher dessus.

C'est être capable de dire : "Oui. Là je ne suis pas alignée." "Oui. Là je peux faire mieux." "Oui. Là j'ai réagi par peur." Et ne pas t'effondrer pour autant.

Quand l'ego se relâche.

Tu n'as plus besoin d'avoir raison. Tu as envie d'évoluer. Tu n'as plus besoin de protéger ton passé. Tu choisis ton futur.

L'ego et la vraie confiance

On en revient au début de ce programme.

Une personne réellement confiante n'est pas froide, n'a pas zéro doute, ne pense pas toujours avoir raison, n'a pas un ego surdimensionné. Ça, ce n'est pas de la confiance. C'est de la défense.

La vraie confiance, c'est la sécurité intérieure. C'est pouvoir entendre une remarque sans que ton identité ne s'effondre. C'est pouvoir dire : "Je me suis trompée." Et rester solide.

Une personne dominée par son ego protège son image. Une personne consciente protège son évolution. Et ça change tout.

Ce que je veux surtout que tu comprennes c'est que sortir de l'ego / de la protection ne veut pas dire nier ce qui s'est passé, faire comme si tout allait bien, se rouvrir sans discernement. Ça ne signifie pas "ne te protège pas" mais "ne fais pas de la protection ton mode de vie permanent."

L'ego n'est pas un problème. C'est un mécanisme de protection. Mais si tu le laisses diriger ton identité, tu resteras fidèle à ton passé plus qu'à ton potentiel.

Changer d'identité demande du courage. Pas le courage d'agir. Le courage de voir.

Voir tes excuses. Voir tes attachements. Voir les histoires que tu te racontes. Et accepter que tu n'es pas figée. Tu es évolutive.

Et quand tu comprends que ton ego n'est qu'une couche... tu peux enfin devenir fluide.

Faire mourir son ancienne identité

On parle beaucoup de “mourir à son ancienne version”. On le présente comme quelque chose de magnifique. Puissant. Inspirant. Éveillant.

Et oui... ça l'est.

Mais ce qu'on oublie de dire, c'est que la transition n'est pas toujours belle. Elle n'est pas toujours fluide. Elle n'est pas toujours romantique. Et surtout : Elle n'est pas toujours confortable émotionnellement. Et quand ce n'est pas confortable, beaucoup pensent :

“Ça doit vouloir dire que je me trompe.”

“Ça veut dire que ce n'est pas fait pour moi.”

“Ça veut dire que j'échoue.”

Non. Dire au revoir à une version de toi n'est pas toujours simple.

Toutes les identités ne se quittent pas de la même manière

Il y a des versions de toi que tu abandonnes en une semaine. Celles qui t'ont déjà fatiguée. Celles qui ne te ressemblent plus. Celles que tu es prête à laisser partir. Et puis il y a celles... Qui demandent un vrai renoncement.

Renoncer à certaines relations, certaines validations, certaines habitudes, certaines sécurités, certaines appartenances. Parfois même, ça veut dire aller à contre-courant. Sortir du groupe. Ne plus être comprise. Déplaire. Et ça, c'est plus difficile. Parce que ton cerveau est câblé pour appartenir.

Ce n'est pas le pas qui te bloque. C'est ce qu'il implique.

Tu t'es peut-être déjà dit : “Je sais qu'il ne me manque qu'un pas pour atteindre mon objectif... mais je bloque.” Ce n'est pas le pas qui est difficile. C'est ce qu'il va provoquer.

Faire ce pas signifie peut-être perdre une ancienne image, perdre la validation de certaines personnes, perdre une excuse, perdre une identité confortable.
Ou au contraire... Gagner quelque chose que tu n'as jamais eu.

Plus de visibilité. Plus de responsabilités. Plus d'argent. Plus d'exposition.
Et ça aussi, ça fait peur. Parce que ton système nerveux n'est pas habitué.

La peur de perdre... et la peur de réussir

Quand tu bloques, pose-toi deux questions :

1. Qu'est-ce que j'ai peur de perdre en devenant cette personne ?
2. Est-ce que j'ai peur de la réussite que ça va m'apporter ?

Parce que oui. On peut avoir peur d'échouer. Mais on peut aussi avoir peur de réussir.

Réussir signifie être vue, être attendue, ne plus pouvoir te cacher, ne plus pouvoir te raconter l'histoire de "je pourrais si je voulais" Et ça demande un nouveau niveau de responsabilité.

Ton cerveau n'est pas conçu pour chercher le meilleur. Il est conçu pour chercher le connu. Le système limbique (notamment l'amygdale) scanne en permanence :
"Est-ce que c'est familier ?"

Si ce n'est pas familier, il interprète ça comme une potentielle menace. Même si c'est positif. C'est pour ça qu'un nouveau niveau de succès peut générer de l'anxiété, une relation saine peut sembler "bizarre", le calme peut sembler suspect, la stabilité peut sembler ennuyeuse.

Ton cerveau préfère une souffrance connue à une expansion inconnue. Pas parce que tu es faible. Parce que tu es humain.e.

L'inconnu n'est pas dangereux. Changer d'identité, c'est t'aventurer vers quelque chose que tu ne connais pas. Et l'inconnu active l'inconfort.

Mais voici ce qui est puissant :

Chaque fois que tu fais le pas quand même, tu envoies un signal à ton système nerveux :
"C'est nouveau. Mais ce n'est pas dangereux."

Et ton cerveau apprend. Il crée de nouvelles connexions neuronales. Il réécrit progressivement ta norme interne. C'est comme ça que l'identité change réellement. Pas par une affirmation répétée. Mais par une expérience vécue.

La transition n'est pas un échec

Si la transition est émotionnellement inconfortable, ça ne veut pas dire que tu échoues.

Ça veut dire que tu quittes une zone familière. Et parfois, le deuil d'une ancienne version est réel. Même si cette version te limitait. Parce qu'elle t'a protégée à un moment.

Alors oui, il y aura des moments de doute. Des moments de flottement. Des moments où tu te sentiras "entre deux". C'est normal. Tu n'es plus l'ancienne version. Mais la nouvelle n'est pas encore stabilisée. Et cet entre-deux, c'est l'espace de transformation.

Faire mourir une identité, c'est choisir

Ce n'est pas un acte dramatique. C'est une décision répétée. Choisir d'agir malgré l'inconfort. Choisir d'assumer malgré la peur. Choisir d'avancer malgré le regard des autres. Et plus tu le fais, plus ton système nerveux comprend que l'expansion est sûre.

Et un jour, ce qui te paraissait effrayant devient normal. C'est ça, le shifting réel. Pas une explosion. Une intégration.

Maintenant j'aimerais te faire part d'une vérité que peu de gens osent regarder :
L'attachement invisible à ce dont tu te plains

Et si une part de toi aimait ce dont elle se plaint ?

Peut-être que te cacher derrière tes complexes te protège plus que tu ne l'admet. Peut-être que critiquer les autres est plus confortable que d'assumer que tu veux devenir comme eux. Peut-être que rester dans une version instable te rassure plus que d'entrer dans la stabilité.

L'honnêteté commence parfois par une phrase très inconfortable :
"Je crois que j'aime la situation dans laquelle je me plains."

Oui. Même si elle est inconfortable. Mais elle est connue et cohérente avec ton identité actuelle.

Et moi même je n'échappe pas à cela...

Je me plaignais de ma vie amoureuse. Toujours chaotique. Toujours instable. Toujours dramatique. Jusqu'au jour où j'ai été honnête :

J'aimais le drama.

Inconsciemment, je vibrais avec ça. Comment je l'ai compris ?

Tous les scénarios que je m'imaginai étaient mélodramatiques :

"Il va choisir une autre... mais un jour il se rendra compte que c'était moi." "Il me perdra... puis il me regrettera." "Il reviendra quand il comprendra."

Pourquoi fallait-il toujours passer par la perte pour mériter d'être choisie ?
Pourquoi je n'imaginai pas simplement :

"Je suis choisie. Clairement. Sans compétition. Sans drame."

Même les films que je trouvais “romantiques” racontaient la même histoire :

L’homme choisit une autre au début... Puis il se rend compte que la vraie femme était là depuis le début.

Et je trouvais ça beau. En réalité, j’avais romantisé le fait d’être un second choix.

Et ensuite je me plaignais de vivre ça. Ce n’était pas un hasard. C’était une cohérence identitaire.

Le jour où j’ai compris ça, où j’ai été honnête avec moi même, j’ai changé.

Aujourd’hui, je trouve le beau dans la stabilité. Dans la simplicité. Dans le respect direct. Mais avant ça, j’ai dû accepter une vérité qui pique : Je nourrissais ce que je prétendais détester.

Autre exemple. Beaucoup de personne critiquent ce qu’elles veulent devenir.

Tu dis vouloir un autre corps. Mais quand une femme avec le corps que tu aimerais avoir entre dans la pièce, ta réaction est :

“Regarde-la celle-là, elle se prend pour qui ?” Ou “Oh tu as encore maigri... fais attention quand même.” Alors qu’elle ne t’a rien demandé.

Ça crie très fort :

“Je veux ça... mais je le rejette. Donc ce n’est pas pour moi.”

Parce que si tu admires ce que tu veux devenir, tu devras accepter que c’est possible.

Et si c’est possible... tu n’as plus d’excuse. Alors l’ego critique. Il sabote avant même que tu essaies.

Même chose avec l’amour. Tu te plains d’être célibataire. Mais quand tu vois un couple amoureux :

“Ils pourraient s’embrasser ailleurs.”

“On verra combien de temps ça dure.”

“Il va la tromper.”

Ce n’est pas de la lucidité. C’est de la protection. Parce que si tu acceptes que l’amour sain existe, tu dois accepter que tu pourrais y accéder.

Et ça demande d’abandonner certaines croyances.

Même chose avec l’argent. “J’aimerais être sur un transat et que l’argent arrive sur mon compte.”

Mais tu critiques les riches. “Ils ne connaissent pas la vraie vie.” “La vraie vie, c’est la galère.”
“L’argent rend superficiel.”

Ah.

Donc pour ton système nerveux :

Galère = authenticité.

Pauvreté = mérite.

Difficulté = valeur.

Et abondance = superficialité.

Tu comprends le problème ? Si inconsciemment tu associes richesse à “ne pas être une vraie personne”, ton cerveau va éviter ça. Parce que ton identité veut rester cohérente. Si pour toi galère = mérite, alors la facilité sera vécue comme suspecte. Et tu continueras inconsciemment à recréer la lutte.

Les bénéfices secondaires

Chaque identité, même limitante, a un bénéfice secondaire.

Le drama donne de l’intensité → pic émotionnel → dopamine.

La critique donne un sentiment temporaire de supériorité → sécurité.

La galère donne un sentiment d’identité → “je suis forte parce que j’ai souffert.”

Ton cerveau adore ce qu’il connaît. Il préfère une émotion familière, même négative, à une émotion nouvelle, même positive, je ne le répèterai jamais assez pour que tu comprennes le fonctionnement.

C’est pour ça que :

- certaines personnes sabotent une relation stable
- certaines sabotent une opportunité professionnelle
- certaines sabotent une perte de poids
- certaines sabotent l’argent

Parce que le nouveau niveau demande d’abandonner une ancienne identité.
Et cette identité avait un bénéfice.

L'honnêteté radicale change tout

Changer d'identité, ce n'est pas juste adopter de nouvelles habitudes. C'est être capable de dire : "Oui. J'alimente ce que je dis ne pas vouloir."

Et ça demande du courage. Mais à partir du moment où tu le vois, tu récupères ton pouvoir. Parce que ce que tu alimentes, tu peux le transformer. Et c'est là que le shifting devient réel. Pas quand tu affirmes. Quand tu assumes.

L'entre-deux identitaire : blocage ou transition ?

Il y a une phase dont on parle très peu. L'entre-deux. Et cet entre-deux peut avoir deux visages.

1) L'entre-deux parce que tu ne lâches pas

Imagine que tu es entre deux encadrements de porte. Une main encore accrochée à l'ancienne. L'autre sur la poignée de la nouvelle.

Et tu te demandes : "Pourquoi je n'avance pas ?"

Mais tu ne peux pas traverser une porte si tu refuses de lâcher l'ancienne. Parfois, ce qui te bloque ce n'est pas le courage d'ouvrir la nouvelle. C'est le courage de lâcher l'ancienne.

Tu veux la nouvelle identité. Mais tu veux garder les anciennes sécurités. Les anciennes validations. Les anciens repères. Et ça, le cerveau ne peut pas le faire.

On ne peut pas devenir une nouvelle version tout en protégeant totalement l'ancienne.

2) L'entre-deux parce que tu es en transition réelle

Mais parfois... Ce n'est pas un blocage. C'est une évolution en cours. L'ancien toi est en train de mourir. La nouvelle toi n'est pas encore totalement installée.

Et ça ressemble à ça :

- Tu ne te reconnais plus totalement dans ton ancienne version
- Mais tu ne te sens pas encore stable dans la nouvelle
- Tu te sens floue
- Un peu instable
- Parfois vide
- Parfois nostalgique
- Parfois en doute

C'est une phase de transition neurologique et identitaire.

Ton cerveau n'a plus totalement ses anciens repères. Mais il n'a pas encore automatisé les nouveaux. Les anciens circuits neuronaux s'affaiblissent. Les nouveaux sont en train de se créer.

Et dans cet espace... Tu es instable.

Beaucoup interprètent ça comme :

"Je suis perdue."

"Je régresse."

"Je ne suis plus moi."

"Je fais n'importe quoi."

Alors qu'en réalité... Tu es en train de te reconfigurer.

C'est exactement là que beaucoup abandonnent. Parce que cet espace est inconfortable.

Il n'a pas d'identité claire. Ce n'est plus l'ancienne version. Ce n'est pas encore la nouvelle.

Mais c'est précisément là qu'il faut persévérer. Continuer à agir comme la nouvelle toi.

Continuer à penser comme la nouvelle toi. Continuer à choisir comme la nouvelle toi.

Même si tu ne la ressens pas encore pleinement. Parce que chaque action répétée renforce les nouveaux circuits.

Et un jour, ce qui était instable devient naturel. Ce qui était inconfortable devient évident. Ce qui était "je fais semblant" devient "c'est moi".

Nous sommes des ÊTRES humains pas des FAIRE humains

1. Le conditionnement invisible : Faire pour être

Depuis l'enfance, nous avons été programmés sur un schéma précis :

Si tu fais → tu as

Si tu as → tu es

À l'école :

Si tu travailles → tu as une bonne note

Si tu as une bonne note → tu es un bon élève

Donc ton identité dépend de ton résultat. On ne t'a pas appris à être confiante. On t'a appris à réussir pour mériter de te sentir légitime.

On ne t'a pas appris à être en sécurité. On t'a appris à accumuler pour te sentir protégée.

Ce modèle fonctionne dans un système scolaire. Mais il crée un désalignement profond dans la vie adulte.

Parce qu'il t'amène à croire que :

- Quand j'aurai plus d'argent, je me sentirai en sécurité.
- Quand j'aurai ce corps, je me sentirai belle.
- Quand j'aurai cette relation, je me sentirai aimée.

Autrement dit :

Je dois avoir pour pouvoir être. Et c'est là que commence l'épuisement.

2. Le renversement : Être - Faire - Avoir

Dans la transformation identitaire, l'ordre est inversé.

Tu n'attends pas d'avoir pour être. Tu deviens, et ensuite tu agis différemment.

L'identité est un filtre neurologique. Ton cerveau sélectionne, interprète et agit en cohérence avec l'image que tu as de toi.

Si tu te définis inconsciemment comme quelqu'un qui lutte, quelqu'un qui doit mériter, quelqu'un qui n'est pas naturellement confiant, tes décisions, ton langage corporel, ton énergie, tes choix vont refléter cette identité. Et la réalité va confirmer ce que tu crois être.

Pas parce que l'univers te teste. Mais parce que ton système nerveux cherche la cohérence.

3. La résistance à devenir confiante

Et c'est ici qu'on arrive à quelque chose de fondamental. Parfois, tu ne deviens pas confiante parce qu'une part de toi ne veut pas l'être. Ce n'est pas un manque de capacité. C'est un mécanisme de protection.

Être confiante signifie :

- Être visible
- Prendre de la place
- S'exposer au jugement
- Ne plus avoir d'excuse

Ne pas être confiante offre un bénéfice secondaire :

- Se cacher
- Éviter
- Rester dans l'ombre
- Ne pas prendre de risques

Alors oui, tu dis vouloir la confiance. Mais ton système nerveux peut préférer la sécurité. Et l'honnêteté radicale consiste à se demander : Qu'est-ce que je gagne à ne pas être cette version de moi ?

4. Les deux types d'inconfort

Changer demande de distinguer deux formes d'inconfort :

- **Inconfort signal d'alerte** : "Ce n'est pas bon pour moi, pas aligné, déséquilibrant."
- **Inconfort d'expansion** : "C'est nouveau, inconnu, je sors de mes schémas habituels."

Le premier est un danger réel pour toi. Le second est une adaptation neurologique, un entre-deux identitaire où ton cerveau perd ses anciens repères et n'a pas encore automatisé les nouveaux. Ce n'est pas un échec, c'est une transformation en cours.

Et ton corps le sait avant ton esprit. Tu connais ce moment où tu te dis :

"Allez, aujourd'hui je vais enfin incarner cette confiance."

Et là... ton corps se contracte. Gorge nouée, pincement au ventre, pression dans la poitrine...

C'est ton subconscient qui parle, pas ton esprit rationnel. Ton cerveau a encore l'ancienne carte de ton identité. Pour lui, cette nouvelle version :

- est inconnue
- est inconfortable
- pourrait être "dangereuse" (parce que sortir du connu = risque)

Alors ton système nerveux envoie un signal d'alerte. Ce n'est pas que tu échoues. Ce n'est pas que tu n'es pas capable. C'est que ton corps refuse l'incohérence : il refuse que ton identité déclarée ("je suis confiante") soit en contradiction avec ton identité intégrée.

En neurosciences, cela s'explique par les réseaux neuronaux de l'ancienne identité sont encore dominants. Les nouveaux circuits qui incarnent la confiance ne sont pas encore stabilisés. Chaque fois que tu agis "contre" l'ancienne identité, le système nerveux produit une réaction de tension, de contraction, de stress.

Autrement dit, ces sensations corporelles sont un signal que ton cerveau et ton corps doivent être réalignés. Et c'est exactement ce sur quoi travaille la reprogrammation identitaire : créer de nouveaux circuits, stabiliser la nouvelle identité = cohérence interne = plus de résistance corporelle.

5. Le piège subtil : "Je dois devenir pour mériter"

Attention ici.

Comprendre que l'identité précède l'action ne signifie pas que tu dois "jouer" la version future pour mériter ta manifestation.

Sinon, tu recrées un nouveau conditionnement : "Je dois être parfaite pour recevoir."

Ce n'est pas ça. L'identité n'est pas une performance extérieure. Ce n'est pas parler différemment pour paraître confiante. Ce n'est pas forcer un comportement. C'est un ressenti interne.

Tu peux être dans ton ancien appartement et déjà te sentir en sécurité.

Tu peux être dans ton corps actuel et déjà te sentir digne.

Tu peux être dans ta situation actuelle et déjà te sentir légitime.

Et ce ressenti transforme naturellement tes décisions, tes standards, tes limites, tes actions
Ce n'est pas du faire. C'est de la cohérence intérieure.

6. La métaphore du miroir

Je vais te partager une métaphore que j'adore.

Le miroir représente la réalité reflétée. La source, c'est toi. Si ton reflet ne te plaît pas, tu ne vas pas modifier le miroir. Tu modifies la source.

Si ta coiffure ne te convient pas, tu ne cries pas sur le miroir, tu n'essaies pas de le modifier. Tu changes ta coiffure.

La réalité fonctionne pareil.

Si ce que tu vois ne te convient pas, ce n'est pas le monde qu'il faut forcer. C'est l'identité à la source qu'il faut ajuster. Et quand la source change, le reflet suit par cohérence.

Comme dit précédemment, dans ce chapitre la mise en pratique y est directement intégrée. Ici, avec ma propre histoire tu vas pouvoir comprendre comment changer d'identité.

Dans la liste de la version de moi que je voulais devenir il y avait "non fumeuse". Et quelques jours plus tard, durant un de mes cours en neurosciences, une idée me vient. "Et si je testais sur moi la reprogrammation concernant la cigarette".

C'était vraiment pour moi un simple test, sauf qu'en reprogrammant mon cerveau et donc en changeant d'identité je suis passée d'environ 25/30 cigarettes par jour à 0 en deux semaines.

Tu vas me dire, ok tu n'es pas la seule à avoir arrêté Marine... C'est vrai mais la différence avec beaucoup d'autre, c'est que j'ai arrêté en 2 semaines sans manque, sans compensation, sans frustration, sans lutte et surtout sans dépenser de l'argent dans une méthode de plus.

Pourquoi ça a fonctionné ? Parce que j'ai commencé par l'être, avant de faire ou d'avoir. Parce que j'ai changé d'identité, pas seulement mon comportement.

Là ça t'intéresse un peu plus je pense ... je t'explique :

Étape 1 : examiner les croyances et les invalider

Avant de toucher à la cigarette elle-même, j'ai commencé par observer les croyances qui maintenaient mon identité de fumeuse. Une identité repose sur trois piliers : les croyances, les habitudes et l'histoire qu'on se raconte.

Première croyance : “La cigarette me détend.”

Très bien. Mais si elle détendait vraiment, pourquoi, quand je suis stressée, une seule ne suffit-elle jamais ? Pourquoi parfois le paquet entier passe-t-il ? La cigarette ne détend pas. Elle sert seulement de rituel, d'illusion d'apaisement temporaire. Et cette logique crée une fissure.

La neuroscience le confirme : une croyance n'est pas qu'une idée, c'est un circuit neuronal stabilisé par la répétition. Plus il est activé, plus il devient automatique, plus il ressemble à une vérité. En confrontant cette croyance à la réalité, j'ai affaibli le circuit. Et lorsqu'un circuit perd en puissance, le cerveau devient flexible. Il devient possible d'en créer un nouveau.

Deuxième croyance : “C'est une drogue, je ne pourrai pas m'en détacher, il y aura le manque.”

La nicotine crée une dépendance, mais elle est relativement courte. Ce qui est dur, c'est l'habitude, le geste, le contexte, l'association mentale. J'étais en train d'apprendre comment déconstruire une habitude. Cette croyance a donc aussi perdu de son pouvoir.

Troisième croyance : “Arrêter d'un coup peut être dangereux pour ma santé.”

Ok. Continuons la logique : continuer à fumer peut aussi déclencher des maladies. Et j'ai cherché des exemples concrets : des personnes qui avaient arrêté et dont la santé, la peau, le souffle et l'énergie s'étaient améliorés. Une croyance n'est solide que tant qu'on ne la confronte pas à des preuves opposées.

Chaque croyance invalidée crée un chemin neuronal nouveau et une fissure dans l'ancienne identité. Plus l'ancienne identité perd ses bases, plus l'espace s'ouvre pour incarner la nouvelle.

Étape 2 : décider l'identité

Je n'ai jamais dit : “Je suis une fumeuse qui essaie d'arrêter.”

Une fumeuse qui essaie d'arrêter reste une fumeuse à l'intérieur. Elle lutte contre ce qu'elle croit être. Elle vit la frustration, le manque, la privation. Et il est impossible de lutter durablement contre sa propre nature.

Alors j'ai décidé autre chose : **je suis non-fumeuse**. Pas “je vais devenir”, pas “j'essaie”. **Je suis.**

À partir de ce moment, ce que je faisais à l'extérieur importait peu. Mon identité intérieure était la référence. Chaque cigarette que je prenais, je l'ancrais dans mon corps comme si c'était la dernière ou la seule de ma vie. Mais jamais “une de plus”.

Étape 3 : le corps suit l'identité

Le lendemain matin, je voulais acheter un paquet. Je n'avais pas assez d'espèces, j'avais oublié mon sac. J'ai pris sept cigarettes au détail. En fin de matinée, elles étaient déjà terminées. Ma mère m'en a proposé une huitième. Mon corps a refusé. Littéralement. Je me sentais mal, elle ne passait pas.

En une journée, je suis passée de vingt-cinq cigarettes à sept. Puis quatre. Puis deux. Puis l'odeur seule me donnait envie de vomir. Aujourd'hui, deux ans plus tard, même si je tente par curiosité, mon corps rejette la cigarette.

Pourquoi ? Parce que mon identité ne correspondait plus à l'ancienne habitude.

Le système nerveux cherche la cohérence. Toujours.

- Identité de fumeuse + volonté d'arrêter = lutte permanente.
- Identité de non-fumeuse + tentative de fumer = rejet automatique.

Étape 4 : être avant de faire et d'avoir

Et voilà la vraie leçon : On ne lutte pas contre sa propre nature.

Identité de fumeuse + volonté d'arrêter = lutte, frustration, tension, rechute.

Identité de non-fumeuse + tentative de fumer = incohérence interne... et rejet naturel.

Le système nerveux cherche la cohérence. Toujours. Tu peux forcer un comportement pendant un temps. Mais tu ne peux pas durablement agir contre l'image que tu as de toi.

Et c'est pareil pour tout et c'est même la base de la manifestation consciente, du changement de réalité qui passe par le changement d'identité.

Tu veux l'abondance mais ton identité c'est "je galère" ?

Tu vas inconsciemment recréer la galère.

Tu veux être visible mais ton identité c'est "je ne suis pas assez" ?

Tu vas saboter ton expansion.

Tu veux recevoir facilement mais ton identité c'est "je dois mériter" ?

Tu vas compliquer les choses.

Ce n'est pas l'action seule qui compte. C'est à partir de quelle identité tu agis.

Vouloir faire, avoir ou devenir quelque chose à partir d'une identité opposée revient à lutter contre ta propre nature. Et la lutte épuise. La transformation, elle, est plus simple que ça.

Tu modifies l'être. Tu ajustes l'identité. Tu désactives les croyances qui soutenaient l'ancienne version.

Et alors, naturellement :

Tes actions changent.

Tes standards changent.

Tes choix changent.

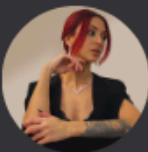
Tes résultats changent.

Pas parce que tu forces. Mais parce que tu n'es plus la même. Et lorsque l'être évolue, les actions s'alignent. Les décisions changent. Les standards changent. Les résultats changent. Pas parce qu'on force. Mais parce qu'on n'est plus la même personne.

Quand l'être change, le faire devient cohérent. L'avoir devient la conséquence. Et cette logique s'applique à tout objectif, pas seulement à la cigarette.

08 Chapitre 8

La confiance comme art de vivre



Mindful Remind - Marine

Si je te disais que la confiance n'est pas un but à atteindre mais un art de vivre...



Maintenant que tu as exploré :

- ce qu'est vraiment la confiance,
- ce qui t'empêche de l'incarner,
- comment ton corps te parle et t'envoie des signaux avant même que ton esprit n'agisse,

tu peux saisir une vérité essentielle : la confiance n'est pas un objectif à cocher. Ce n'est pas quelque chose que tu "atteins" un jour et que tu conserves pour toujours.

La confiance, c'est un art de vivre. C'est une manière d'être, qui traverse tout ce que tu fais. C'est ressentir, décider et agir depuis qui tu es, pas depuis ce que tu devrais devenir. Et c'est surtout quelque chose qui évolue dans l'épreuve.

Dans ce chapitre, tu vas apprendre à la vivre, jour après jour, à travers des micro-choix concrets, incarnés, qui vont transformer ton identité. Tu ne vas pas la "forcer". Tu vas la laisser émerger. Tu vas apprendre à l'intégrer dans ton corps et ton quotidien, pas à la simuler.

Parce qu'au fond, pour que la confiance impacte ton monde extérieur, c'est dans l'expérience que ça se joue. Dans ta posture. Dans ton souffle. Dans le ton de ta voix. Dans la manière dont tu te tiens devant le monde.

C'est exactement pour ça que ce chapitre traite la confiance comme un art de vivre : quelque chose à pratiquer, à ressentir, à ancrer dans chaque geste, chaque décision, chaque choix.

La confiance, ce sont des micro-choix quotidiens

La confiance ne tombe pas du ciel. Elle ne se décrète pas et elle ne se gagne pas en un jour. Elle se construit pas à pas, choix après choix, micro-action après micro-action. Chaque geste que tu poses, même minuscule, envoie un signal à ton cerveau : « Je suis capable. » Et ton système nerveux commence à intégrer cette information.

Tenir ta parole. Poser une limite. Dire non quand tu aurais dit oui avant. Oser prendre la parole. Changer ta posture. Agir malgré le doute ou la peur.

Ces gestes peuvent paraître anodins, mais ils activent concrètement les circuits neuronaux de la confiance. Ton cerveau observe ce que tu fais bien plus que ce que tu penses. Et à force de répétition, il finit par conclure : "C'est comme ça que je fonctionne maintenant."

C'est là que la régularité devient plus importante que l'intensité.

Ce n'est pas la grande action spectaculaire qui transforme ton identité. C'est l'alignement quotidien. Le fait d'y aller, même quand c'est inconfortable. Le fait de répéter. Encore et encore.

À chaque fois que tu agis différemment, tu montres à ton système nerveux qu'il n'y a pas de danger à sortir de l'ancien schéma. Tu l'entraînes. Littéralement.

Et plus tu agis en cohérence avec la version confiante de toi-même, même sur des détails, plus ton identité se stabilise. Tu ne joues plus un rôle. Tu deviens cohérente. Ton être et ton faire commencent à s'aligner.

Mais il y a un élément que beaucoup négligent : célébrer les petits succès.

La confiance se nourrit de feedbacks immédiats. Si tu ne prends jamais le temps de reconnaître tes micro-victoires, ton cerveau ne les enregistre pas comme des preuves.

C'est pour ça que je dis toujours : fêtez vos plus petites victoires.

Un "non" que tu as osé poser. Une discussion que tu as eue malgré l'inconfort. Un projet que tu as terminé.

Tu peux le célébrer simplement : t'acheter ton dessert préféré, prendre un moment pour toi, ou juste te dire sincèrement "je suis fière de moi".

Ce n'est pas superficiel. C'est neurologique. Tu entraînes ton cerveau à repérer les opportunités et les points positifs au lieu de rester focalisé sur ce qui manque. Et plus tu fais ça, plus ta perception change.

Évidemment, ce processus ne se fait pas sans résistance. Il est possible qu'en lisant la phrase "à partir d'aujourd'hui, je suis une personne confiante", tu ressenties une gêne. Une contraction. Une gorge nouée. Un pincement au ventre.

Ce ne sont pas des preuves que tu n'es pas capable. Ce sont des signaux que tu sors d'un ancien pattern.

Ton système nerveux réagit à l'expansion parce qu'elle est inconnue. Il confond parfois nouveauté et danger. Mais à force de micro-choix répétés, tu lui montres que ce n'est pas risqué. Que tu es en sécurité.

Chaque petit pas rééduque ton corps. Chaque décision cohérente élargit ta zone de confort. Et c'est exactement pour ça que la confiance n'est pas une grande transformation spectaculaire. C'est un entraînement identitaire.

Tu n'as pas besoin d'attendre la "grande occasion" pour devenir confiante. Ce sont les micro-moments du quotidien qui transforment l'être. Puis le faire. Puis l'avoir.

Et pour te montrer à quel point ces micro-choix changent réellement une vie, et parce que je transmets que ce que j'incarne vraiment, je vais te raconter une expérience personnelle qui a marqué un vrai tournant pour moi.

J'ai toujours aimé chanter et danser. Depuis toute petite, je rêvais de pouvoir un jour monter sur scène en étant confiante, à ma place, sans trembler, sans chercher le regard des autres pour me rassurer.

Mes seuls cours de chant, je les ai eus vers l'âge de 7 ans, et c'était mon oncle qui me les donnait. Il avait une autorité très forte. Les enfants le craignaient, et moi je voulais absolument le rendre fier. La peur de mal faire était constante.

Un spectacle devenait un stress avant même d'avoir commencé. Je devais être parfaite, la meneuse, au-dessus des autres, la meilleure. Une fausse note en chant, un regard vers mes copines en danse pour vérifier si j'étais au bon endroit, et je me faisais clairement gronder.

On aurait pu croire que ça ferait de moi une fille qui écrase les autres, qui cherche à briller à tout prix parce qu'on lui a appris qu'elle devait être "la meilleure". Ça a fait exactement l'inverse. Je me suis retirée.

Petit à petit, j'ai arrêté de prendre de la place. Je chantais seule. Et quand quelqu'un me demandait de chanter, je me mettais dos à lui, face à un mur pour ne pas être vue. Littéralement.

Je rêvais pourtant de la scène. De sentir les projecteurs, de regarder le public, de vivre pleinement le moment et j'avais un objectif c'était de réussir à chanter un jour une chanson à voix sur scène sans trembler. Mais ça me paraissait inaccessible. Alors je jouais à "Marine confiante" devant mon miroir. Je savais incarner cette femme seule, mais pas devant les autres.

Puis il y a eu toute la transformation intérieure.

Devenir une femme plus alignée, plus solide, plus consciente de ses mécanismes a forcément impacté la danseuse et la chanteuse que j'étais. Me détacher du regard des autres a été une immense libération. Mais ça ne s'est pas fait du jour au lendemain. Ça s'est fait à force de micro-choix.

Chaque fois que je prenais la parole malgré l'inconfort. Chaque fois que je montais sur scène même avec le trac. Chaque fois que je choisissais d'agir au lieu de me cacher.

La confiance s'est construite là, dans ces décisions répétées et c'était devenue l'une de mes spécialités. Est ce que le fait que j'incarne la confiance signifie que je ne sors pas de ma zone de confort pour la maintenir ? Absolument pas, justement lis la suite de mon histoire.

récemment, le moment d'atteindre un de mes objectif est arrivé : je devais chanter une chanson technique devant plus de 800 personnes. J'avais du trac, évidemment, mais il était faible comparé à la confiance que j'avais acquise. Je savais que c'était le moment de le faire.

Jusqu'au moment où je reçois un appel de mon oncle. Il me dit qu'il a trouvé un lieu super, équipé avec du matériel professionnel, et que si un jour j'en ai besoin, on peut y aller ensemble. Je lui réponds que justement, je travaille sur une chanson. Et là il me propose : "Je t'entraîne si tu veux."

Instantanément, la peur de l'enfance est revenue. Boule au ventre. Gorge nouée. Tension dans le corps.

Pourquoi cet appel à ce moment là précis alors que ça faisait une vingtaine d'année qu'on n'avait plus chanté ensemble. Est-ce que c'est un hasard que cette proposition arrive précisément à ce moment-là, alors que j'avais déjà atteint un certain niveau de confiance ?

Évidemment que non.

La femme capable de chanter devant 800 personnes en profitant du moment n'est pas la même que celle qui a encore la boule au ventre à l'idée de chanter devant son oncle. Il y avait un dernier verrou à faire sauter. Et crois moi c'était pas agréable à ressentir.

J'ai compris que c'était exactement là que la confiance devait s'incarner si je voulais passer à un step supérieur. Pas dans la grande salle, mais dans cette répétition face à lui.

Alors j'ai accepté l'inconfort. J'ai agi malgré la contraction corporelle, malgré le pincement au ventre, malgré la gorge nouée, parce que je savais que je ne serais plus la même femme après ça.

Le premier entraînement n'a pas été simple. Mais à un moment, je l'ai regardé et je lui ai dit :

"J'ai accepté parce que je me rends compte que si je peux chanter cette chanson devant toi, alors je pourrai la chanter devant le monde entier."

Parce que la vérité, c'est que son regard pesait plus lourd que celui de 800 inconnus. Si je me détachais de son regard, je me détachais symboliquement du regard de tout le monde.

Les répétitions se sont multipliées. Et le jour J, j'ai chanté devant 800 personnes. Le trac était là, oui. Mais l'angoisse, non. J'avais même hâte et j'ai vécu et profité de ce moment à fond, je l'ai vibré de l'intérieur. Mon rapport à la scène a changé. Mon rapport à ma voix a changé. Mon rapport à moi-même a évolué. J'ai franchi un nouveau palier et j'ai aucun mal à me donner des objectifs plus grands qui me demande sortir de ma zone de confort.

Et c'est exactement ça, les micro-choix quotidiens. La confiance ne se décrète pas. Elle se vit. Elle se pratique. Elle se réactive.

Une personne confiante ressent encore de l'inconfort. Elle doute parfois. Elle est challengée. La différence, c'est qu'elle agit quand même.

Chaque petit choix envoie un signal à ton cerveau : "Ce n'est pas dangereux. Je suis capable." Et à force de répétition, ton système nerveux finit par intégrer cette nouvelle identité.

Ce sont ces micro-moments qui transforment l'être. Puis le faire. Puis l'avoir.

La confiance n'est pas un but, c'est une évolution

Il y a une phrase qu'on entend partout dans l'industrie du développement personnel :
"Deviens la meilleure version de toi-même."

Dit comme ça, sans profondeur, sans explication, ça paraît inspirant.

Mais en réalité, prise au pied de la lettre, cette phrase peut emmener beaucoup de personnes droit dans le mur. Vers une sensation d'échec permanent. Vers une anxiété constante liée au "travail sur soi". Bienvenue dans les raccourcis moderne.

Je t'explique pourquoi.

Quand tu prends cette phrase au mot, tu crois que devenir "la meilleure version de toi-même" est un but unique à atteindre. Un sommet de montagne. Une case à cocher. Une fois que tu y es, c'est bon. C'est fait. C'est définitif. Sauf que la vie ne fonctionne pas comme ça.

Le jour où tu atteins cette fameuse "meilleure version", tu te retrouves avec de nouveaux désirs. De nouveaux objectifs. De nouvelles ambitions. Une vision plus large. D'autres standards. Et là, si tu n'as pas compris le mécanisme, l'angoisse peut s'installer.

Tu peux commencer à te dire : "Ça ne finit jamais." "Je n'y arriverai jamais." "Il y a toujours quelque chose à améliorer." "Je ne suis jamais assez."

Et c'est là que le travail sur soi devient anxiogène au lieu d'être libérateur.

Alors on va respirer deux minutes. Le problème n'est pas la phrase. Le problème, c'est la perception que tu en as.

Quand tu dresses la liste de “ta meilleure version”, tu la dresses toujours depuis ta version actuelle. Avec ta conscience actuelle. Avec ta vision actuelle du monde. Mais le jour où tu deviens cette version... ta conscience a évolué. Ta vision s’est élargie. Tes standards ont changé. Tes désirs aussi.

Ce n’est pas que tu es éternellement insatisfaite. C’est que tu es vivante. C’est que tu évolues. C’est normal. Prenons un exemple concret.

Aujourd’hui, ta “meilleure version” c’est peut-être : devenir confiante, être en couple et faire du pilates régulièrement. Tu travailles sur toi. Tu avances. Tu deviens cette femme confiante. Tu es en couple. Tu fais du pilates chaque semaine. Et ensuite ?

Peut-être que tu voudras apprendre à cuisiner autrement. Peut-être que tu voudras devenir prof de pilates. Peut-être que tu voudras entreprendre. Peut-être que tu voudras écrire un livre. Et cette nouvelle vision deviendra ta prochaine expansion.

Ça ne veut pas dire que tu n’es jamais satisfaite. Ça veut dire que tu es en mouvement. C’est pour ça que je préfère parler d’évolution de soi plutôt que de “meilleure version de soi”.

Parce que la vérité, c’est que tu es toujours la meilleure version de toi... à l’instant T. Toujours.

Tu fais de ton mieux avec ton niveau de conscience actuel. Et quand ton niveau de conscience s’élargit, ta version évolue.

La confiance fonctionne exactement de la même manière.

Ce n’est pas un état que tu atteins une fois pour toutes. C’est un processus évolutif. À chaque nouveau palier de ta vie, il y aura un nouveau niveau de courage à activer. La peur ne disparaît pas. Elle change de forme. Les challenges ne disparaissent pas. Ils grandissent avec toi. Et ce n’est pas un problème. C’est la preuve que tu avances.

La vraie question n’est donc pas :

“Est-ce que je suis enfin devenue la meilleure version de moi-même ?”

La vraie question est :

“Est-ce que j’accepte d’évoluer ?”

Quand tu comprends ça, tu arrêtes de te juger parce que l’inconfort revient. Tu arrêtes de croire que quelque chose ne va pas chez toi. Tu comprends que tu es simplement en train de passer à un autre niveau. La confiance n’est pas un sommet. C’est un mouvement.

Et plus tu acceptes ce mouvement, plus tu te détends dans ton évolution.

Comment l'incarner naturellement jour après jour

Pour ce chapitre, il n'y aura pas de mise en pratique à part. Parce que la confiance ne s'intègre pas en répondant à des questions à la fin d'un chapitre. Elle s'intègre dans l'expérience. Dans le corps. Dans le quotidien.

Alors la pratique est ici. Directement.

On va arrêter de comprendre. On va commencer à incarner.

La première chose que je veux que tu comprennes, c'est que tu n'as pas besoin de devenir une autre personne du jour au lendemain. Tu n'as pas besoin d'une transformation spectaculaire. Tu as besoin d'un mouvement.

Commence par choisir la prochaine version de toi que tu décides d'explorer.

Pas "la meilleure version". La prochaine.

Celle qui est légèrement plus confiante. Légèrement plus alignée. Légèrement plus courageuse. Tu peux écrire sur papier, c'est même ce que je te recommande.

Demande-toi :

Comment elle se tient ? Comment elle parle ? Qu'est-ce qu'elle ne tolère plus ? Qu'est-ce qu'elle ose faire différemment ? Écris cinq adjectifs. Pas plus. Reste simple.

Ensuite, choisis un seul micro-choix quotidien qui va dans cette direction. Un seul. Ca peut être :

Dire non une fois.

Tenir une promesse que tu te fais.

Regarder quelqu'un dans les yeux.

Prendre la parole même si ta voix tremble.

Changer ta posture. J'adore cet exercice car tu le ressens aussi vite à l'intérieur qu'à l'extérieur. Désormais marche non seulement le dos droit mais les épaules vers l'arrière ce qui ouvre automatiquement ton thorax. Ton énergie se diffuse et circule d'une manière différente et ça se voit !

Un seul engagement. Répétable. Réaliste. Puis observe.

Quand tu passes à l'action, ton corps va parler. Peut-être une gorge nouée. Un pincement au ventre. Une tension dans les épaules.

Ne lutte pas contre ça. Ne te dis pas que tu n'es "pas prête".

Respire dedans. Rappelle-toi que c'est simplement ton système nerveux qui s'adapte à quelque chose de nouveau. Il ne sait pas encore que c'est sécurisé.

Si la sensation est trop forte, régule avant d'abandonner.

Baisse légèrement les épaules.

Ancre tes pieds dans le sol.

Inspire profondément en gonflant le ventre, puis souffle lentement.

Tu peux même te balancer doucement d'un pied sur l'autre pour relâcher la tension.

Ce sont des gestes simples, mais ils envoient un message clair à ton corps :

"Je suis en sécurité."

La confiance ne consiste pas à forcer ton système nerveux. Elle consiste à l'accompagner pendant qu'il s'adapte.

Et ensuite, célèbre. Oui, vraiment.

Ne passe pas à autre chose comme si c'était normal. Enregistre la victoire.

Un "je suis fière de moi". Un sourire. Un moment pour toi. Un petit rituel qui ancre la réussite.

Ce moment est crucial. C'est lui qui conditionne ton cerveau à associer :
inconfort -> action -> sécurité -> fierté.

Répète ce micro-choix pendant quelques jours. Pas pour devenir parfaite. Pas pour atteindre un sommet. Mais pour créer de la cohérence.

La confiance se construit dans cette cohérence. Quand ton être et ton faire arrêtent de se contredire. Et tu verras quelque chose de très intéressant :
ce qui te demandait un effort deviendra plus naturel. Ce qui te faisait peur deviendra plus neutre. Et un nouveau niveau d'expansion apparaîtra.

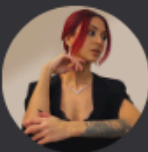
C'est là que tu comprendras profondément que la confiance n'est pas un état figé. C'est une pratique vivante. Jour après jour. Choix après choix. Respiration après respiration.

Tu n'as pas besoin d'attendre d'être prête.

Tu as juste besoin d'avancer.

09 Chapitre 9

Manifester avec confiance



Mindful Remind - Marine

La manifestation consciente n'est pas un concept perché mais un fonctionnement naturel de l'être humain. Laisse moi t'en dire plus !



Avant de plonger dans ce chapitre, je veux clarifier une chose.

Nous n'allons pas détailler tous les mécanismes de la manifestation, ni te noyer dans des théories, des étapes "magiques" ou des listes à cocher qui ne fonctionnent que si ton identité suit.

Ce n'est pas ça que je veux transmettre.

La manifestation consciente n'a rien d'ésotérique ni de mystique. C'est un processus naturel et inné chez chaque être humain. Que tu en sois consciente ou non, tu manifestes en permanence. La seule différence, c'est que tu peux le faire inconsciemment... ou consciemment.

On parle de loi de l'attraction, de loi de l'assomption, de manifestation consciente. À mon sens, il n'y a aucune différence fondamentale : nous matérialisons ce que nous considérons comme vrai. Nous manifestons nos croyances.

Et c'est ici que quelque chose d'essentiel entre en jeu.

Les circonstances actuelles de ta vie n'ont aucune importance. Non pas parce qu'elles n'existent pas. Non pas parce qu'il faut les nier. Mais parce qu'elles sont le reflet d'un état intérieur passé.

Elles ne définissent pas qui tu es aujourd'hui. Elles ne définissent pas ton futur. Elles ne définissent pas tes possibilités.

Rester bloquée sur les circonstances comme sur une fatalité, c'est rester dans le mode victime.

Comprendre que tout change à chaque instant, c'est reprendre ta posture de créatrice.

Ce chapitre n'est donc pas un cours théorique. C'est le cœur de ce que tu dois incarner pour manifester avec confiance.

Pas de bla-bla. Pas de pression. Pas de quête de perfection. Juste l'essentiel : aligner ton être, ton système nerveux, tes choix quotidiens, tes croyances et ton self-concept avec ce que tu veux expérimenter.

Parce qu'on ne manifeste pas simplement ce que l'on désire.
On manifeste ce que l'on est.

Et c'est exactement ce que nous allons explorer maintenant.

Tu n'attires pas ce que tu veux mais ce que tu es

Et ça n'a rien d'une phrase "wou-wou". Cette phrase peut paraître spirituelle. Mystique. Floue. Et pourtant, elle est profondément logique.

Tu n'attires pas ce que tu veux. Tu attires ce que ton identité valide comme possible. Ce que ton système nerveux considère comme sécurisé. Ce que ton cerveau reconnaît comme cohérent avec ton image de toi.

Si, consciemment, tu veux une relation saine mais que, inconsciemment, ton self-concept est : "Je dois mériter l'amour." "On finit toujours par m'abandonner." "Je ne suis pas choisie."

Tu ne vas pas attirer une relation stable durablement. Pas parce que l'univers te punit. Mais parce que ton identité n'est pas alignée avec cette réalité.

Ton cerveau fonctionne par cohérence. Il cherche en permanence à confirmer ce que tu crois être vrai sur toi. C'est ce qu'on appelle le biais de confirmation. Tu remarques ce qui valide ton histoire intérieure, et tu minimises ce qui la contredit.

Ajoute à cela ton système nerveux.

Si tu as grandi dans l'instabilité émotionnelle, l'intensité peut te sembler normale. Le calme peut te sembler ennuyeux. La stabilité peut même être perçue comme suspecte.

Donc tu peux dire vouloir la paix... mais inconsciemment te sentir plus "chez toi" dans le chaos.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un conditionnement. Et c'est exactement pour ça que tout ce que nous avons vu avant est essentiel. Les micro-choix. La régularité. La cohérence entre l'être et le faire. La régulation du système nerveux. Parce que la manifestation commence ici.

Elle commence le jour où ton identité commence à changer.

Quand tu passes de :

"J'espère que ça va m'arriver." à "Je suis quelqu'un pour qui c'est normal."

C'est ça la bascule.

La manifestation n'est pas une technique pour forcer la réalité. C'est une conséquence naturelle d'un self-concept aligné.

Si tu es convaincue intérieurement que tu es capable, aimable, légitime, sécurisée...
tes décisions changent. Ta posture change. Tes limites changent. Tes standards changent.
Et donc, les opportunités auxquelles tu dis oui changent aussi.

Tu ne forces pas la vie. Tu deviens cohérente avec ce que tu veux. Et la cohérence crée des résultats. Ce n'est pas magique. C'est identitaire.

C'est pour ça que vouloir plus ne suffit pas.

Tu peux vouloir plus d'argent.

Mais si ton identité est :

"L'argent est compliqué."

"Je ne suis pas faite pour ça."

"Les autres réussissent, pas moi."

Ton comportement restera aligné avec cette version.

Tu n'attires pas ce que tu écris sur un vision board. Tu attires ce que ton identité autorise.

Et la bonne nouvelle ?

Ton identité n'est pas figée. Elle se construit. Elle s'entraîne. Elle évolue.

Chaque micro-choix que tu fais est un acte de manifestation. Parce que lorsque ton identité change, ton cerveau apprend, ton système nerveux se régule, et tu deviens cohérente avec une nouvelle version de toi.

Et lorsque cette cohérence s'installe, que tu le veuilles ou non, la vie finit toujours par répondre à cette nouvelle posture. Ton monde intérieur évolue. Et la réalité que tu expérimentes finit par s'ajuster.

Le rôle du Self-concept dans la Manifestation consciente

Si tu ne devais retenir qu'une seule chose de ce chapitre, ce serait celle-ci :

Ta vision de toi influence ta vision du monde.

Elle influence ce que tu remarques, ce que tu interprètes, ce que tu tolères, ce que tu crois possible, et même les opportunités que tu es capable de voir.

Deux personnes peuvent vivre exactement la même situation et en tirer deux réalités complètement différentes.

Pourquoi ?

Parce qu'elles ne se voient pas de la même manière.

Ton self-concept, l'image profonde que tu as de toi, agit comme un filtre permanent.

Il colore tes pensées, tes émotions, tes réactions, tes décisions, et donc tes résultats.

On dit souvent : "Aime-toi."

Cette phrase est devenue un slogan de développement personnel. Mais en réalité, elle touche à une loi fondamentale de la vie. Tout part de l'intérieur.

"De l'intérieur vers l'extérieur."

Ce n'est pas une formule mystique. C'est un principe d'alignement.

Ce que tu crois être détermine ce que tu incarnes. Ce que tu incarnes détermine ce que tu tolères. Ce que tu tolères détermine ce que tu vis.

Quand ton self-concept est fragile, tu prends les refus comme une confirmation de ton manque, tu interprètes les silences comme un rejet, tu vois les obstacles comme des preuves que "ce n'est pas pour toi".

Quand ton self-concept est solide, un refus devient une redirection, un échec devient une information, un obstacle devient un entraînement.

S'aimer plus que tout ne signifie pas devenir narcissique. Cela signifie devenir sa propre source. Cela signifie arrêter d'attendre que l'extérieur valide ce que tu refuses de te donner à l'intérieur.

“Aide-toi et Dieu t'aidera.”

Cette phrase ne parle pas d'un Dieu extérieur qui distribue des récompenses. Elle parle d'un principe de responsabilité.

Quand tu changes ton regard sur toi, tu changes la posture depuis laquelle tu agis.
Et cette posture change tout.

Avoir un self-concept en béton ne signifie pas que tu n'échoueras jamais.
Cela signifie que l'échec ne remettra jamais en question ta valeur. Cela signifie que tu resteras alignée avec ton objectif, même quand le chemin sera inconfortable.

Tu ne diras plus : “Je ne suis pas faite pour ça.”
Tu diras : “Je suis en train d'apprendre.”

Et cette simple nuance change tout. Parce que lorsque tu deviens ta propre source, que ton self-concept est solide et aligné, tu n'essaies plus d'attirer quoi que ce soit. Tu incarnes. Tes choix, ton énergie et ta perception créent naturellement ton expérience. La réalité n'a plus besoin de “répondre”, elle se déploie simplement en cohérence avec qui tu es.

Rappelle-toi : rien de ce que tu observes dehors n'a de pouvoir sur toi. Tout ce que tu expérimentes, tout ce qui arrive à ta vie, est d'abord le reflet de qui tu es à l'intérieur. Tu es la source, toujours. Pas demain, pas si tu changes, pas si tu as de la chance : aujourd'hui.

Créer depuis la sécurité et non depuis le manque

Pour ce chapitre, on ne va pas s'embourber dans des théories ou des listes à cocher. Ici, on plonge directement dans la mise en pratique.

Avant de commencer, rappelons ce que tu as déjà exploré dans les chapitres précédents :

- Tu as défini un objectif clair et appris à te poser les bonnes questions pour savoir ce que tu veux vraiment.
- Tu as travaillé sur ton identité : qui veux-tu devenir, quelles croyances actives ou limitantes te retiennent encore.
- Tu as commencé à faire mourir ton ancienne identité et à incarner progressivement la version évoluée de toi-même.

Tout cela t'a préparée à ce moment précis. Ici, nous voyons la subtilité finale : créer depuis la sécurité, depuis un self-concept aligné, et non depuis le manque ou la peur.

La première chose à comprendre, c'est que la manifestation commence toujours à l'intérieur. La personne que tu es aujourd'hui, dans ce corps, cette maison, cette vie, est déjà confiante, prospère, aimée, choisie. Elle ne dépend pas d'un gain, d'un voyage, d'un corps sculpté ou d'un appartement parfait. La valeur, la légitimité, la confiance et la puissance sont déjà là, ici et maintenant.

Imagine un instant : on t'annonce que tu as gagné le million ou que tu as la maison de tes rêves. Génial, non ? Et pourtant, tu es toujours dans ton petit appartement, avec les mêmes meubles, les mêmes habitudes, la même routine. Et alors ? Est-ce que ça change le fait que tu es millionnaire ? Absolument pas. Tu es déjà cette personne. Ce que tu incarnes intérieurement ne dépend pas de la maison, du compte en banque ou du statut social. Ce ne sont que des reflets extérieurs de ton état intérieur.

Beaucoup de gens visualisent leur futur, se disent qu'ils seront aimés, confiants, riches, heureux... quand ils auront ceci ou cela. Et du coup, ils repoussent leur vie à demain, ou à un moment "parfait" qui n'existe pas encore. Mais tu peux ressentir et incarner tout ça maintenant. Être millionnaire, confiante ou aimée n'est pas lié à tes circonstances actuelles. Les circonstances ne sont qu'un décor, elles ne définissent ni ton identité ni tes possibilités futures.

Créer depuis la sécurité, c'est choisir de rester centré(e) dans ton identité quelle que soit la situation extérieure. C'est ressentir que tu es suffisamment légitime pour dire oui à tes désirs, même si ton environnement ne reflète pas encore ce que tu vis intérieurement. C'est ignorer les signaux de doute, la peur ou le chaos autour de toi, et choisir de te focaliser consciemment sur ce que tu es déjà capable d'incarner.

Crois-moi : la différence entre ceux qui réussissent et ceux qui stagnent, c'est exactement ça. Ceux qui réussissent choisissent consciemment leur focus, ignorent les circonstances contraires, se font traiter de fous, mais continuent à agir et à croire malgré tout. Et au final, tout le monde finit par se demander comment ils ont fait. Ils ont cru, même dans le chaos total, même quand tout le monde leur disait de laisser tomber.

La manifestation consciente n'est donc pas une question de conditions extérieures. Elle n'est pas dépendante d'une villa, d'un compte en banque, d'un partenaire ou d'un corps parfait. Elle est le reflet naturel de qui tu es déjà capable de devenir. Chaque micro-choix, chaque geste, chaque décision alignée avec ton identité est un acte de manifestation.

Nous arrivons donc à une notion importante. La foi.

Et non, la foi n'a rien avoir avec la religion, tout comme nous n'avons pas besoin de faire partie d'une communauté religieuse d'ailleurs pour croire en Dieu et se connecter à lui mais ce n'est pas ici que nous aborderons ce sujet.

Donc qu'est ce que la foi ?

Il s'agit de ne pas avoir besoin de voir pour croire au résultat. Et Quelle soit grande ou petite l'important c'est qu'elle soit stable et solide. Et surtout ressentie et incarnée pas seulement verbalisée ou pensée.

Pour te faire comprendre ceci :

Si tu es une personne de foi religieuse, tu doutes de tes capacités, tu abandonnes parce que tu ne vois pas encore de résultats mais tu crois et suis la guidance de Dieu que tu n'as jamais vu... Tu vois où je veux en venir ?

Les personnes athées vous allez me dire oui mais moi je crois en rien.

D'accord... quand tu montes dans la voiture et que ce n'est pas toi qui conduit, parfois tu y vas sans te poser de question si c'est un proche, parfois tu peux avoir de l'appréhension lorsque c'est un inconnu (uber, taxi...). Mais dans les deux cas, tu ne sais absolument pas ce que le chemin te réserve. Ce qui compte pour toi, c'est la destination et tu y vas quand même. Et si c'est toi qui est au volant, sais-tu réellement ce que le chemin que tu t'apprêtes à prendre te réserve ? Non, lorsque tu as pris le volant pour la premières fois, seul, tu as sûrement ressenti du doute, de l'appréhension et pourtant tu y es allé. Tu as fait confiance sans avoir toutes les infos et sans être encore arrivé car il faut bien commencer quelque part. J'ai tellement d'exemples à te donner, que ça pourrait nécessiter un chapitre entier.

Tout ça pour te dire que tu es là, à renoncer, abandonner ou douter parce que tu ne vois pas encore le résultat que tu veux, alors que tu as la foi quotidiennement en des choses que tu ne vois pas non plus. Tu fais confiance en des gens que tu connais depuis moins longtemps que toi-même et tu doutes de la seule personne que tu connais vraiment depuis toujours... TOI. Donc le plus important n'est pas de DIRE que tu as confiance en toi et te le répéter dans le miroir mais de L'INCARNER par la foi.

Alors, commence ici et maintenant. Respire, tiens-toi droit, prends ta place, souris, dis oui à toi-même, affirme tes besoins, fais ce qui te fait grandir. Peu importe le décor autour de toi. Peu importe les obstacles. La personne que tu es maintenant est déjà celle qui crée tout ce que tu désires. Et c'est exactement ça : créer depuis la sécurité et non depuis le manque.

Mise en pratique : incarner dès maintenant

- Ressens ton identité aujourd'hui. Respire profondément, tiens-toi droit, sens-toi légitime, confiante et puissante dans ton corps ici et maintenant. Tu n'as pas besoin de conditions extérieures pour ressentir ça. Tu as besoin de te sentir CAPABLE
- Observe ton environnement comme un décor. Ton appartement, ton travail, ton compte en banque... ce ne sont que des reflets, pas des limites. Même un millionnaire commence par ressentir sa richesse intérieure avant que le décor change.
- Agis depuis la cohérence. Chaque micro-choix compte : parler avec assurance, dire non sans culpabilité, investir dans ton plaisir ou ton développement, sourire même quand tout n'est pas parfait. Agir même quand tu doutes. Ces gestes "signalent" à ton cerveau et ton système nerveux : je suis cette personne ici et maintenant.
- Accepte les résistances. Tension dans les épaules, gorge nouée, doute, peur... c'est normal. Respire, relâche, continue à incarner ta version évoluée malgré ces signaux. C'est cette combinaison d'authenticité et d'audace qui permet à la manifestation de se produire sans forcer.
- Et surtout entretiens ta foi en ce que tu veux être, non pas comme quelque chose d'extérieur à toi, séparé de toi, quelque chose à atteindre mais comme quelque chose qui fait déjà partie de toi.

Répète cette posture intérieure autant de fois que nécessaire.
Pas pour te convaincre. Pas pour te forcer. Mais jusqu'à ce que cela devienne naturel.

Parce qu'une personne confiante ne se répète pas chaque jour qu'elle est confiante.
Elle ne se regarde pas dans le miroir en récitant "je suis confiante, je suis confiante".
Elle le sait. Elle l'est. Point.

Mais elle ne l'a pas toujours été.

À un moment, consciemment ou inconsciemment, son cerveau a intégré cette identité comme normale. Les connexions neuronales se sont renforcées. Son système nerveux a appris que s'exprimer, prendre sa place, être vue... était sûr. C'est exactement ce que tu es en train de faire ici.

Au début, tu pratiques. Puis tu répètes. Puis tu incarnes. Et un jour, tu ne pratiques plus, tu es. Ce qui fait que ta confiance est plus grande que tes doutes ce n'est pas c'est le fait de savoir que tu en es capable

Ensuite, comprends quelque chose de fondamental.

Tous les outils. Toutes les techniques. Toute la mise en pratique.
Ce qui fait la différence entre "ça fonctionne" et "ça ne fonctionne pas", ce n'est pas la méthode. C'est ton intention.

Et c'est le piège le plus fréquent. Le plus discret. Le plus toxique.

Si tu pratiques pour obtenir... Si tu visualises avec l'arrière-pensée "il faut que ça arrive"...
Si tu répètes des affirmations en mode "je dois faire ça pour que ça marche"...

Alors tu es encore dans le manque.

Tu envoies à ton cerveau le message suivant : "Je ne l'ai pas. Il faut que je fasse quelque chose pour l'avoir."

Et ton système nerveux enregistre : Ce n'est pas là, ce n'est pas normal, ce n'est pas moi.
Et donc... rien ne change en profondeur.

La mise en pratique n'est pas un rituel pour convaincre l'univers. Ce n'est pas une transaction. Elle est là pour reprogrammer ton pilotage automatique. Elle est là pour que ton cerveau cesse de considérer ton désir comme "extérieur à toi". Elle est là pour que ce que tu veux devienne cohérent avec qui tu es.

Quand tu pratiques depuis l'intention d'incarner, tout change. Tu ne fais plus pour obtenir. Tu fais pour être.

Et quand tu es...

Tu n'attends plus la preuve extérieure pour te sentir alignée.

C'est là que la bascule se fait.

Une personne confiante ne répète pas chaque jour qu'elle est confiante pour que ça marche. Elle l'est. Point.

Les techniques servent uniquement à t'aider à intégrer cet état d'être sur la durée. Pas à créer quelque chose de magique. Mais à devenir naturellement la version de toi qui vit déjà cette réalité. Et ça... c'est totalement différent.

Et en réalité... va encore plus loin.

Tu n'as même pas besoin d'une méthode pour manifester.

Tu manifestes déjà. Chaque jour. À chaque instant.

Ta vie actuelle est la preuve que ça fonctionne.

Quand j'ai compris que j'étais la créatrice de toutes les "merdes" qui m'arrivaient, je ne me suis pas effondrée. Je ne me suis pas dit "c'est injuste".

Je me suis dit : "Attends... c'est moi qui crée tout ça, toute cette m***e ?

Donc je suis extrêmement puissante." c'est une question de perception.

Et à partir de là, tout a changé.

Comprendre que tout vient de soi n'est pas une invitation à se culpabiliser. C'est une invitation à se responsabiliser.

On adore s'attribuer le mérite de nos réussites. Mais quand ça va mal, on cherche une cause extérieure. C'est un biais cognitif qu'on appelle le biais de complaisance (ou autocomplaisance).

Bien sûr qu'une trahison vient de l'extérieur. Bien sûr qu'une situation arrive concrètement dans ta réalité. Mais si, à l'intérieur, tu es persuadée que l'on te trahit toujours... Si tu es convaincue que les belles périodes ne durent jamais... Si ton identité profonde est construite autour du manque, de l'insécurité ou de l'abandon... Alors ton cerveau va filtrer le monde à travers ce prisme. Ce que je veux dire en réalité ici, c'est que même si tu n'es pas responsable de l'évènement extérieur, ton monde intérieur influencera obligatoirement ta perception ta manière de réagir, d'interpréter cet évènement et donc de te focaliser sur la solution ou bien sur le problème.

Ton cerveau ne crée pas par magie. Il sélectionne, interprète, agit et réagit en cohérence avec ce que tu crois être. Et ça produit des résultats.

Donc non, tu n'as pas besoin d'une méthode magique. Tu as besoin de trois choses :

Une décision.

Une conviction.

Des actions cohérentes.

Mais voilà la réalité : L'humain a un mental tenace. Une programmation de base parfois ancienne, parfois transgénérationnelle, parfois liée à l'enfance. Et cette programmation peut saboter même les plus grandes décisions. C'est pour ça qu'on ne fait pas "juste décider". On régule d'abord. On sécurise le système nerveux. On reprogramme le pilotage automatique. On incarne sur la durée.

Et ensuite ?

Les bonnes actions deviennent naturelles. Les bonnes perceptions émergent. Les bonnes opportunités apparaissent.

Pas parce que l'univers t'a récompensée. Mais parce que ton filtre interne a changé et tu t'ouvres à d'autres possibilités.

Ne réfléchis pas au "comment". Tu ne peux absolument pas savoir de quelle manière tu y arriveras. Les scénarios que tu imagines aujourd'hui ne sont qu'une infime possibilité. Ils dépendent de ton prisme actuel. De ta vision limitée par ton identité présente et ta conscience limitée d'être humain.

Ne t'attache pas au chemin. Attache-toi à qui tu deviens.

Ceux qui réussissent ne sont pas forcément les plus talentueux. Ce sont ceux qui n'ont aucune attache à leur identité actuelle.

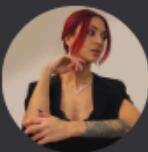
Ils comprennent que pour évoluer, ils doivent accepter de ne plus être la version qu'ils connaissent. Accepter de mourir pour renaître.

Ils lâchent l'ancien "moi" sans nostalgie. Ils acceptent l'inconfort de la transformation. Ils choisissent leur focus malgré le chaos.

Et pendant qu'on les traite de fous... Ils sont simplement en train de devenir.

10 BONUS

Être maman et confiante



Mindful Remind - Marine

Etant maman, il me semble important de dédiée un chapitre bonus aux mamans, futures mamans, ou tout simplement pour toutes celles à qui ça raisonne.



Être mère n'est pas une limite

Je suis devenue confiante tout en étant maman. J'ai eu mon fils à 21 ans, je me suis séparée de son papa lorsqu'il avait 3 ans, et je suis maman solo depuis.

Si je te partage cela, ce n'est pas pour te raconter mon histoire, mais pour te transmettre une vérité essentielle : être mère n'empêche pas la confiance, elle peut au contraire la révéler.

Mais pour le comprendre, il faut accepter de marcher à contre-courant de certaines croyances profondément ancrées sur ce que signifie "être une bonne mère".

.

Comment la maternité bouleverse la confiance et l'identité

La maternité ne te fragilise pas, elle te transforme. Et cette transformation est profonde. Lorsque tu deviens mère, tu ne changes pas simplement de rôle : tu modifies ta structure intérieure. Ton cerveau évolue, tes priorités se réorganisent, ton système nerveux devient plus vigilant. Ton cœur s'ouvre immensément... mais il devient aussi plus exposé.

Tu ressens plus intensément. Tu crains davantage. Tu portes une responsabilité nouvelle qui dépasse tout ce que tu as connu jusque-là.

Dans ce bouleversement, beaucoup de femmes confondent transformation et perte. Elles ont l'impression de ne plus être celle qu'elles étaient, de s'être oubliées, d'avoir perdu une partie de leur ambition ou de leur liberté. Pourtant, la vérité est différente : tu ne t'es pas réduite, tu t'es élargie.

Si ta confiance vacille, ce n'est pas parce que tu es moins capable. C'est souvent parce que la société t'a appris à voir la maternité comme un sacrifice plutôt que comme une expansion. On nous a transmis l'image de la mère qui s'oublie, qui se met en dernier, qui porte tout sans jamais flancher, comme si devenir mère signifiait cesser d'être une femme.

Dès la grossesse, un conditionnement subtil peut s'installer.

On entend souvent : "Tu es trop émotive." "Ce sont les hormones." "Tu ne peux plus faire ça." "Ce n'est pas raisonnable." "C'est trop lourd pour toi." Ou encore lors des moments où tu ne te sens pas bien, où tu as besoin de craquer : "Reprend toi, pense à ton enfant", "Tu as ton enfant c'est le plus important." Des phrases si fortes alors qu'il s'agit seulement de pouvoir être mal en paix, car oui une maman peut aussi accueillir et vivre ses émotions sans pour autant que cela signifie qu'elle n'est pas reconnaissante ni stable.

Même si ces phrases sont parfois dites avec bienveillance, répétées pendant des mois, elles peuvent finir par façonner une image intérieure : celle d'une femme devenue plus fragile, moins capable, trop sensible ou pas assez performante.

À force de l'entendre, on peut inconsciemment intégrer l'idée que devenir mère signifie devenir "moins que", ou "trop de".

Moins forte. Trop émotive. Moins efficace. Trop vulnérable...

Ce n'est pas la maternité qui te dessert. C'est l'interprétation que l'on projette dessus.

Or, tu restes une identité complète. Une femme. Une personne entière. Une personne qui a donné naissance à un autre être, mais qui ne disparaît pas derrière ce rôle.

Tu n'es pas "maman de".

Tu es toi, qui es maman.

La confusion vient souvent de là : on associe le rôle de mère à une identité unique qui devrait absorber toutes les autres. Pourtant, tu peux être à la fois femme, ambitieuse, sensible, confiante, entrepreneuse, amoureuse... et mère. Ce ne sont pas des identités opposées. Ce sont des facettes qui coexistent et qui peuvent s'enrichir mutuellement.

La maternité n'est pas une réduction de toi-même. C'est une expansion de ta capacité à aimer, à porter, à évoluer.

Retrouver sa puissance dans ce rôle unique

Être mère ne t'enlève rien ; elle révèle des parts de toi que tu n'avais peut-être jamais été obligée d'incarner avec autant d'intensité. La patience, la solidité, la stabilité émotionnelle, la responsabilité profonde prennent une dimension nouvelle.

La maternité est une sortie de zone de confort permanente. Elle confronte, elle questionne, elle met à l'épreuve. Et pourtant, n'est-ce pas précisément dans ces moments que la confiance se construit ? À travers les doutes, les erreurs, les ajustements, les recommencements.

Elle est l'une des plus grandes écoles de croissance intérieure.

Pour retrouver ta puissance, il est aussi nécessaire de déconstruire une autre croyance : prendre du temps pour toi ne fait pas de toi une mauvaise mère. Beaucoup de femmes associent le fait de se choisir à de l'égoïsme, et ressentent de la culpabilité dès qu'elles respirent seules, sortent, rêvent encore.

Pourtant, comme nous l'avons vu avec la fenêtre de tolérance, plus ton espace intérieur est large, plus tu es régulée. Plus tu es régulée, plus tu es patiente. Plus tu es patiente, plus tu es réellement disponible. Te choisir ne diminue pas ton enfant ; cela sécurise la relation.

Les principes que tu as découverts dans ce livre ne changent pas parce que tu es mère. Les lois de la confiance, de l'identité et de l'énergie ne font aucune exception. Tu n'as pas moins de pouvoir : tu as simplement plus d'impact.

Si le doute est présent, il ne vient pas forcément d'un manque de capacité, mais souvent de la peur de ne pas être à la hauteur pour quelqu'un que tu aimes plus que tout. Pourtant, ta confiance ne te rendra pas égoïste ; elle rendra ton enfant libre.

L'amour de soi comme base solide

Oui, le corps change. Les hormones influencent l'émotionnel. La perception de soi évolue. On ne redevient jamais exactement la version d'avant — et c'est normal. La maternité ne nous renvoie pas en arrière, elle nous fait entrer dans une nouvelle phase de nous-mêmes.

Ce n'est pas une perte. C'est une évolution.

Apprendre à aimer cette nouvelle version peut être inconfortable, surtout si l'amour de soi n'était pas déjà installé avant. Mais il est important de comprendre une chose : aucun changement durable ne naît du rejet. On transforme ce que l'on respecte. On prend soin de ce que l'on considère digne d'amour.

L'acceptation n'est pas du déni. C'est le point de départ d'un changement sain et aligné.

Ton enfant n'apprend pas uniquement de tes mots. Il apprend de ce que tu incarnes au quotidien. S'il te voit te critiquer constamment, il intégrera ce modèle. S'il te voit t'effacer, il fera de même. Mais s'il te voit t'honorer, te respecter, te choisir avec équilibre, il comprendra que sa propre valeur ne dépendra jamais du regard extérieur.

L'amour que tu te portes devient le plafond de l'amour qu'il s'autorisera.

Être une mère confiante ne signifie pas être parfaite. Cela signifie être alignée, cohérente, vivante dans ton identité complète. La maternité ne demande pas ton effacement ; elle demande ta solidité intérieure.

Et cette solidité commence dans la manière dont tu te parles, dont tu te regardes, dont tu te choisis.

Tu n'as pas besoin d'être moins pour être une bonne mère.
Tu as besoin d'être pleinement toi.

Tu n'élèves pas seulement un enfant.
Tu élèves le standard d'amour, de confiance et de puissance de toute une lignée.

Ta confiance devient son héritage invisible.
Et l'amour que tu t'accordes aujourd'hui façonne la liberté qu'il s'autorisera demain.

Merci et bravo !

Tu as maintenant entre tes mains le guide pour incarner ta puissance et manifester ta vie avec confiance. Mais au-delà des concepts et des techniques, ce qui compte vraiment, c'est toi : la personne que tu es aujourd'hui, capable de prendre sa place, de s'affirmer et de créer ce qu'elle désire.

Souviens-toi : la confiance en soi n'est pas quelque chose à atteindre, elle est déjà en toi. Chaque micro-choix, chaque action alignée, chaque moment où tu t'autorises à être pleinement toi-même renforce cette confiance et change ta réalité.

Ta vie est entre tes mains. Tu es capable de tout créer, ici et maintenant. Tu es légitime, puissante et suffisante pour incarner tout ce que tu désires.

Pour continuer à renforcer cette confiance et cette puissance intérieure, je t'invite à :

- Découvrir mes accompagnements personnalisés, pour aller plus loin dans ton self-concept, ton alignement et ta manifestation consciente.
- Suivre mes réseaux sociaux pour des conseils, inspirations et exercices exclusifs qui nourrissent ton identité et ta confiance chaque jour.

Rappelle-toi :

tu n'as pas besoin d'attendre demain ou les circonstances parfaites pour être confiante. Tu l'es déjà. Ici et maintenant. Et dès lors que tu seras totalement honnête et transparent.e avec toi-même sans te trouver d'excuse tu avanceras bien plus que tu ne le crois.

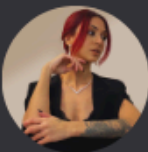
J'aimerais insister aussi sur le fait que tu dois te foutre la paix ! Arrête de vouloir tout guérir aujourd'hui, de vouloir chercher toutes les réponses et de continuer à penser qu'il faut tout résoudre dans ta vie pour atteindre tes objectifs et tes désirs. Du moment que tu restes connecté à toi-même et que tu ne lâches pas de vue tes objectifs et l'amour que tu t'apportes, tu sauras sur quoi bosser. Chaque blessure guérira en temps voulu, les réponses arriveront au bon moment. N'attends pas de finir ton cheminement pour t'accorder cette relation ou ce projet... Tu peux l'atteindre tout en continuant de cheminer et tu sais pourquoi ? parce que tu chemineras toujours.

Je te remercie pour ta confiance, n'hésite pas à m'écrire pour me partager tes prises de conscience, les murs que tu as réussi à détruire, tes changements et résultats... C'est un plaisir pour moi de te lire et de pouvoir partager tes réussites.

Je te laisse avec d'autres Bonus et te dit à très vite !

BONUS

Visualisations, Décrets, Affirmations.



Mindful Remind - Marine

Si tu as réellement compris les pièges à éviter, tu sais donc que ces Bonus ne sont pas là pour attirer quoi que ce soit mais pour amplifier et maintenir. Mais surtout, tu peux très bien réussir sans.



VISUALISATION PUISSANCE IMMÉDIATE

REPRENDRE TON ENERGIE ET TE COUPER DE L'EMPRISE DES AUTRES.

1. Ferme les yeux et prends trois grandes respirations profondes. Sens ton corps s'ancrer dans l'instant présent.

2. Visualise toutes les personnes ou situations qui ont pu te vider, te critiquer, te faire douter, ou à qui tu as inconsciemment donné ton pouvoir. Ça peut être une ou des personnes spécifique ou le monde tout simplement.

3. Imagine une connexion lumineuse ou fil électrique qui relie ton énergie à la leur. Ressens tout ce que tu leur as donné : ton temps, ton amour, ton attention, ta force, ta confiance. Ressens-le comme un liquide, une lumière, une énergie qui sort de toi.

4. Maintenant, raccroche le fil à ton poignet, ou remets la perfusion sur toi. Sens ton énergie revenir à toi. Ressens-la circuler dans tes bras, ton cœur, ton ventre, ta tête. Laisse chaque cellule se remplir de nouveau, vibrant de puissance, de confiance et de légitimité. C'est ton énergie, ton amour, ton temps : rien ne peut être pris si tu ne le donnes pas volontairement.

5. Respire et laisse ton corps vibrer de cette puissance retrouvée. Chaque cellule pulse avec ton énergie, ton amour, ton courage.

6. Répète à voix haute ou intérieurement :

« Je reprends ce qui m'appartient. Mon énergie, mon amour, ma confiance, mon temps sont à moi. Je suis ma source. »

7. Visualise maintenant cette énergie rayonnant autour de toi, créant une aura de puissance, de sécurité et de confiance. Tout ce qui est à toi reste à toi. Tout ce que tu choisis de créer peut maintenant s'ancrer dans ta vie, car tu es complète et souveraine ici et maintenant.

Ressens profondément que tu n'as pas besoin de donner pour être aimé. Cette visualisation ne signifie pas que tu ne dois rien donner, ni que tu dois te renfermer sur toi-même. Elle est là pour te montrer et te faire ressentir que tu dois d'abord te combler et te remplir toi-même, afin de pouvoir donner de manière saine, sans te vider. Chaque chose que tu offres ne doit jamais être une partie de toi qui te manque ensuite : tu es entier(e), souverain(e), et capable de choisir ce que tu donnes depuis l'abondance, et non depuis le manque.

VISUALISATION DE PUISSANCE

JE M'AUTORISE À ÊTRE CE QUE JE DÉSIRE - JE SUIS LA CONFIANCE INCARNÉE

1. Installe-toi confortablement, ferme les yeux et prends trois grandes respirations profondes. Sens ton corps s'ancrer dans le moment présent, ici et maintenant.

2. Visualise un miroir devant toi. Ce miroir reflète exactement la version de toi que tu souhaites devenir : confiante, sûre d'elle, souveraine, aimante, épanouie. Observe-la dans les moindres détails : sa posture, son regard, son sourire, la manière dont elle respire et occupe l'espace.

3. Regarde cette version de toi avec attention et admiration. Ressens son énergie, sa puissance, sa légitimité. Ce n'est pas "quelqu'un d'autre", c'est toi, à ton plus haut potentiel.

4. Avance vers le miroir et traverse-le. Sens le passage : l'énergie, la confiance, l'assurance de cette version t'envahir à chaque pas. L'image dans le miroir devient toi, et toi tu deviens cette image. Chaque cellule de ton corps commence à vibrer avec cette identité que tu choisis maintenant.

5. Ressens pleinement la fusion. Tout ce que tu voulais être s'ancre dans ton corps, ta voix, ton regard, tes gestes. Tu es confiante, légitime et puissante ici et maintenant.

6. Affirme intérieurement ou à voix haute :
"Je m'autorise à être la personne que je désire. Je suis la confiance incarnée. Tout ce que je suis et tout ce que je choisis de devenir est déjà en moi."

7. Respire, sens cette énergie se diffuser dans chaque partie de ton corps, comme une lumière chaude et vibrante. Laisse cette version de toi devenir naturelle, spontanée, automatique dans ton quotidien.

Petit rappel : cette visualisation n'est pas un rêve lointain. Il ne s'agit pas de visualiser un futur. Elle te permet de te reconnecter à ton potentiel déjà présent. Chaque fois que tu te regarderas dans un miroir, tu pourras ressentir cette puissance et cette confiance, car elle est désormais ancrée en toi.

DÉCRET

JE ME LIBERE DE CE QUI NE M'APPARTIENT PAS

Ce décret est un outil énergétique simple et puissant.
Il t'aide à couper les loyautés invisibles, relâcher le passé et ancrer la version de toi qui avance avec confiance.

Tu n'as rien à faire : **laisse simplement les mots descendre en toi.**

Ce décret n'efface pas ton histoire.
Il t'aide à **reprendre la place qui t'appartient**,
à rendre ce qui ne t'appartient pas,
et à choisir consciemment la femme que tu deviens.

Respire lentement...
Place une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre.

Puis répète :

« Je me libère de ce qui ne m'appartient pas.
Je me libère des peurs, des croyances, des histoires et des poids transmis.
Je rends avec amour ce qui n'est pas à moi.
Je reprends mon espace, ma puissance, ma lumière.
Je choisis ma vérité.
Je choisis ma confiance.
Je choisis ma liberté.
Et c'est maintenant. »

Tu peux lire et répéter ce décret aussi souvent que nécessaire.
Chaque lecture renforce la libération et l'ancrage de ta confiance.
Tu es **au centre de ta vie**, et c'est toi qui choisis ce que tu portes à partir de maintenant.

Mais ça ne doit jamais devenir un besoin. Il te suffit de ressentir émotionnellement les effets assez de fois pour que ça devienne ta nouvelle norme et non une simple sensation éphémère dans laquelle tu te réfugies.

DÉCRET

JE SUIS CONFIANT.E

Lis-le à voix haute, ou dans ta tête, sens-le dans ton corps, chaque mot qui résonne en toi.
Pour plus de puissance, place toi devant un miroir et répète-le en te regardant dans les yeux :

Je suis légitime.

Je suis puissante.

Je suis la personne que je décide d'être.

Chaque choix que je fais renforce ma confiance.

Je mérite, je peux, je crée.

Ma puissance intérieure est mon guide.

Je suis en sécurité dans ma puissance.

Ce que je décide devient ma réalité.

Je suis confiante, même face à l'inconnu.

Chaque jour, je deviens plus moi, plus forte, plus libre.

Répète-le autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que chaque mot devienne une sensation dans ton corps, jusqu'à ce que tu ne puisses plus douter de ta puissance. Comme dit dans le décret précédent, il ne s'agit pas d'affirmation vide à répéter devant un miroir. Mais de ressentir chaque émotion et sensation que ça te procure jusqu'à ce que ça devienne ta norme et surtout pose une action, même petite, qui soit cohérente avec la version de toi que tu affirmes.

SI JE N'AVAIS QU'UNE AFFIRMATION...

Je pourrais te donner 50 phrases. 50 mantras. 50 techniques.

Mais si tu ne devais en garder qu'une seule... une seule capable de te recentrer,
de te réaligner, de te rappeler qui tu es quand le mental s'emballe...

Alors que ce soit celle-ci.

Lis-la lentement.

Respire.

Redresse ta posture.

Et prononce-la comme une décision, pas comme un espoir.

**Je suis en sécurité dans ma puissance.
Ce que je décide devient ma réalité.**

Ne la répète pas pour obtenir.

Ne la répète pas pour forcer l'univers.

Répète-la jusqu'à ce qu'elle devienne ton état naturel.

Une personne puissante ne se convainc pas qu'elle l'est.

Elle le sait.

Elle l'incarne.

Que cette phrase ne soit pas un outil.

Qu'elle devienne ton standard.

À partir d'aujourd'hui, ce n'est plus une affirmation.

C'est une posture.