



RETROUVER ET INCARNER LA CONFIANCE

Reconnaître la confiance réelle



1 — COMPRENDRE CE QU'EST (ET CE QUE N'EST PAS) LA CONFIANCE

Dissiper les confusions qui empêchent son émergence naturelle.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- distinguer confiance réelle, assurance mentale et contrôle
- comprendre pourquoi la confiance ne se décrète pas
- identifier ses propres mécanismes de compensation
- reconnaître les premiers signes d'une confiance incarnée

2. Clarification fondamentale : ce que la confiance n'est pas

La confiance n'est pas :

- une pensée positive
- une certitude sur l'avenir
- une absence de peur
- une posture sociale rassurante
- un optimisme forcé

Ces formes relèvent du mental défensif, pas de la confiance.

3. Ce qu'est réellement la confiance

La confiance est la capacité à rester présent à ce qui est, sans se contracter, même en l'absence de garantie.

La confiance apparaît lorsque :

- le corps n'est plus en alerte permanente
- le mental cesse d'anticiper pour se protéger
- l'être ne lutte plus contre l'incertitude

4. Confiance, contrôle et sécurité : une confusion majeure

Beaucoup de personnes disent vouloir la confiance, mais cherchent en réalité :

- de la prévisibilité
- du contrôle
- de la maîtrise émotionnelle

Or :

- le contrôle vise à éliminer l'incertitude
- la confiance accepte l'incertitude sans s'y dissoudre



5. Le rôle central du corps dans la confiance

La confiance n'est jamais un concept abstrait : elle est une sensation corporelle de sécurité relative.

Quand la confiance est absente :

- respiration courte
- tension dans le ventre ou la poitrine
- agitation mentale
- besoin de justification

Quand la confiance est présente :

- respiration plus lente
- posture plus souple
- attention stable
- parole plus simple



6. Pourquoi la confiance ne peut pas être forcée

Forcer la confiance revient à :

- nier les signaux du corps
- moraliser la peur
- créer une tension supplémentaire

La confiance apparaît quand la lutte s'arrête, pas quand elle est remplacée par un discours positif.



7. Pratiques du module

Pratique 1 – Observation honnête

Dans quelles situations est-ce que je “fais semblant” d’avoir confiance ?

- travail
- relations
- décisions
- parole publique

Pratique 2 – Cartographie personnelle

Écriture guidée :

- où je contrôle
- où je me retiens
- où je force une image confiante

Pratique 3 – Ressenti corporel

- repérer une situation récente de doute
- observer les sensations physiques associées
- rester avec le ressenti sans chercher à le modifier





2 — DÉCONSTRUIRE LES RACINES DE LA DÉFIANCE

La défiance protège et permet à la confiance de réapparaître naturellement.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- comprendre que la défiance est une stratégie de survie
- identifier ses mécanismes personnels de protection
- différencier vigilance saine et méfiance chronique
- reconnaître les situations où la défiance n'est plus adaptée
- commencer à relâcher la lutte intérieure

2. Principe fondamental : la défiance n'est pas une erreur

Toute défiance a d'abord été une intelligence. La défiance apparaît lorsque :

- une expérience a dépassé la capacité d'intégration
- une limite n'a pas pu être posée
- la sécurité a été compromise (relationnelle, émotionnelle, existentielle)

3. Les trois racines de la défiance

La blessure relationnelle

- trahison, abandon
- incohérence répétée
- absence de sécurité émotionnelle

La blessure d'impuissance

- ne pas avoir pu dire non
- ne pas avoir été entendu
- avoir été contraint de s'adapter

La blessure intérieure

- ne pas avoir été cru
- ne pas s'être fait confiance

4. Défiance saine vs méfiance chronique

Défiance saine

- contextuelle
- temporaire
- ajustable
- reliée au présent

Méfiance chronique

- généralisée
- anticipatrice
- rigide
- héritée du passé

La confiance ne revient pas tant que la vigilance reste globale.



5. Pourquoi vouloir “faire confiance” trop vite est contre-productif

Forcer la confiance :

- invalide l'expérience passée
- crée un conflit intérieur
- renforce la protection au lieu de la dissoudre

La confiance réelle apparaît quand la défiance est entendue, pas éliminée.



6. Le rôle du corps dans la défiance



La défiance n'est pas une opinion : c'est une mémoire corporelle.

Signes fréquents :

- vigilance permanente
- anticipation négative
- difficulté à se détendre
- besoin de vérifier, contrôler, analyser

Le corps agit avant le mental.

7. Pratiques du module

Pratique 1 – Identifier la fonction de la défiance

Question écrite : Qu'est-ce que ma défiance m'a permis d'éviter ?

Objectif : restaurer la dignité de la protection

Pratique 2 – Cartographie des déclencheurs

Lister :

- situations, types de personnes
- contextes professionnels ou affectifs
- qui activent la méfiance.

Observer sans corriger.

Pratique 3 – Écoute corporelle

- repérer un moment récent de méfiance
- observer les sensations physiques
- nommer intérieurement : « protection en cours »

Aucun changement demandé.





3 — CONFIANCE ET CORPS : LÀ OÙ TOUT SE JOUE

La confiance n'est pas une décision mentale, mais un état corporel relatif de sécurité.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- comprendre pourquoi la confiance ne peut pas être durablement mentale
- identifier ses signaux corporels de sécurité et d'insécurité
- reconnaître comment le corps décide avant le mental
- commencer à restaurer une confiance incarnée
- cesser de se juger lorsque la confiance "retombe"

2. Principe fondamental : la confiance est un état physiologique

La confiance apparaît lorsque le système nerveux sort de l'état de menace.

La confiance n'est pas :

- une pensée
- une croyance
- une posture volontaire

Elle est :

- un état du système nerveux
- une régulation physiologique
- une sensation de sécurité suffisante pour rester présent

3. Pourquoi le corps décide avant le mental

Le cerveau ne choisit pas en premier.

Le corps évalue en permanence :

- suis-je en sécurité ?
- puis-je rester ouvert ?
- dois-je me protéger ?

Cette évaluation est préconsciente.

Le mental justifie après coup ce que le corps a déjà décidé.

4. Les signes corporels de la non-confiance

Quand la confiance est absente, le corps manifeste souvent :

- respiration courte ou bloquée
- tension dans le ventre, la poitrine ou la gorge
- agitation, hypervigilance
- fatigue chronique
- besoin d'anticiper ou de contrôler

Ces signaux ne sont pas des défauts : ils indiquent que le corps se protège.

5. Les signes corporels d'une confiance incarnée

Quand la confiance est présente (même partiellement) :

- respiration plus ample
- relâchement musculaire relatif
- attention stable
- parole plus simple
- moins de justification intérieure

La confiance est souvent discrète, non euphorique.

6. Pourquoi chercher à “se détendre” ne fonctionne pas

Dire au corps de se détendre :

- ignore son intelligence
- peut renforcer l'insécurité
- crée une lutte supplémentaire

Le corps se détend quand il se sent entendu, pas quand il est contraint.

7. Restaurer la confiance par micro-sécurité

La confiance ne revient pas d'un coup.

Elle se construit par micro-expériences de sécurité :

- rester présent quelques secondes de plus dans une situation inconfortable
- sentir ses appuis au sol
- respirer sans modifier
- ralentir un geste

Le corps apprend par l'expérience, pas par la conviction.



7. Pratiques du module

Pratique 1 – Cartographie corporelle

- identifier 3 zones du corps : sécurité relative, neutralité, tension
- observer sans corriger

Objectif : restaurer le dialogue corps-conscience

Pratique 2 – Respiration d'accueil

- observer la respiration telle qu'elle est
- ne rien changer
- sentir le corps respirer seul

La confiance commence quand le contrôle s'arrête.

Pratique 3 – Ancrage simple

- sentir les pieds sur le sol
- sentir le poids du corps
- rester 1 à 2 minutes





4— FAIRE CONFIANCE SANS SE PERDRE : LIMITES, OUVERTURE ET DISCERNEMENT

Sortir du faux choix entre ouverture totale et fermeture défensive, en réhabilitant la notion de limite vivante.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- distinguer confiance et naïveté
- comprendre le rôle fondamental des limites dans la confiance
- poser des limites sans agressivité ni justification excessive
- rester ouvert sans se dissoudre
- reconnaître quand une fermeture est saine

2. Le malentendu central : confiance ≠ ouverture totale

La confiance n'implique pas l'absence de limites.

Elle implique des limites justes et vivantes.

Beaucoup de personnes associent inconsciemment :

- confiance = se rendre disponible à tout
- ouverture = dire oui
- amour = ne pas poser de limites

Cette confusion conduit soit à la suradaptation, soit au repli.

3. Limites rigides vs limites vivantes

Limites rigides :

- défensives
- anticipatrices
- basées sur la peur
- coupent le lien

Limites vivantes :

- contextuelles
- ajustables
- basées sur le ressenti
- préservent le lien

La confiance apparaît lorsque les limites protègent sans isoler.

4. Pourquoi l'absence de limites détruit la confiance

Sans limites :

- le corps s'épuise
- la vigilance augmente
- la défiance revient
- le lien se dégrade

Le corps ferme quand les limites ne sont pas posées consciemment.



5. Dire non sans se fermer

Dire non n'est pas un acte de rupture, mais un ajustement de présence.

Un non juste :

- est simple
- n'est pas sur-justifié
- ne cherche pas à convaincre
- n'attaque pas l'autre

Exemples :

- « Ce n'est pas juste pour moi maintenant. »
- « Je ne peux pas répondre à cette demande. »
- « J'ai besoin de plus d'espace. »



6. Rester ouvert sans se dissoudre

Faire confiance ne signifie pas :

- tout dire
- tout partager
- tout accepter

La confiance implique :

- de sentir ce qui est partageable
- de respecter son rythme
- de reconnaître ses limites énergétiques



7. Le discernement : clé de la confiance mature

Le discernement n'est pas du jugement.

C'est la capacité à sentir :

- avec qui
- quand
- jusqu'où
- il est juste de s'ouvrir.

Le discernement s'affine avec :

- l'écoute corporelle
- l'expérience
- l'absence de précipitation

7. Pratiques du module

Pratique 1 — Ressenti des limites

- évoquer une situation récente de malaise
- localiser la sensation corporelle
- nommer intérieurement : « limite en formation »

Ne rien dire, juste sentir.

Pratique 2 — Dire non sobrement

Écriture :

- transformer un non surjustifié en non simple
- retirer toute défense inutile

Retrouver la dignité du non.

Pratique 3 — Ouverture graduée

- choisir une situation relationnelle
- ajuster volontairement le niveau d'ouverture
(10 %, 30 %, 50 %)
- observer les effets corporels

Apprendre que l'ouverture est modulable.





5 - CONFIANCE DANS LES CHOIX ET L'INCERTITUDE

La confiance ne consiste pas à être sûr, mais à ne plus se trahir dans l'incertitude.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- comprendre pourquoi l'incertitude est inévitable
- distinguer décision alignée et décision rassurante
- cesser de chercher le "bon choix"
- rester présent après une décision, même inconfortable
- reconnaître les signaux corporels d'un choix juste

2. Illusion centrale : le mythe du bon choix

Il n'existe pas de choix garanti, seulement des choix cohérents ou incohérents.

La plupart des blocages décisionnels viennent de :

- la peur de se tromper
- le besoin d'approbation
- la volonté d'éviter toute perte

Ce n'est pas l'absence de solution qui paralyse, mais la recherche de sécurité absolue.

3. Décision alignée vs décision défensive

Décision défensive :

- cherche à éviter la peur
- vise le confort immédiat
- dépend fortement du regard extérieur
- génère souvent des regrets diffus

Décision alignée :

- tient compte du ressenti corporel
- accepte une part d'inconfort
- est cohérente avec les valeurs profondes
- stabilise intérieurement, même sans certitude

La confiance apparaît après la décision alignée, pas avant.

4. Le rôle du corps dans les choix

Le corps ne dit pas :

- « c'est sûr »
- « tu vas réussir »

Il indique :

- tension excessive ou relâchement relatif
- contraction ou respiration possible
- agitation ou stabilité de fond

Un choix juste peut être inconfortable, mais il ne crée pas de division intérieure durable.

5. Pourquoi attendre la certitude empêche de décider

Attendre d'être sûr :

- reporte indéfiniment l'action
- renforce la méfiance envers soi
- installe une dépendance à l'extérieur

La confiance ne consiste pas à éliminer le doute, mais à avancer avec lui sans se dissocier.

6. Rester présent après un choix

Un point souvent négligé : la confiance se joue après la décision.

Après un choix :

- le mental peut douter
- la peur peut revenir
- l'environnement peut résister

La pratique n'est pas de revenir en arrière, mais de rester présent à ce qui a été choisi, sans se juger.



7. Pratiques du module

Pratique 1 — Décision passée

- choisir une décision ancienne
 - observer :
 - ce qui était aligné
 - ce qui était défensif
 - repérer les signaux corporels de l'époque
- Restaurer la confiance en son discernement.

Pratique 2 — Choix présent

- identifier un choix actuel
 - sentir le corps face à chaque option
 - ne pas chercher la bonne réponse
 - noter les différences de ressenti
- Apprendre à écouter sans précipiter.

Pratique 3 — Après le choix

- imaginer avoir déjà décidé
 - ♥♥♥ observer les sensations corporelles
 - repérer si une stabilité de fond apparaît
- La confiance est souvent silencieuse.





6-CONFIANCE ET RELATION AU MONDE : AGIR SANS SE PROUVER

Stabiliser une confiance mature, capable d'agir sans se prouver, sans se justifier en permanence, et sans se refermer face aux exigences du réel.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- reconnaître les situations où il se suradapte
- différencier responsabilité et pression intérieure
- agir avec engagement sans chercher la validation
- maintenir une présence stable dans l'action
- réduire l'usure liée à la performance et à l'image

2. Le piège de la suradaptation

La perte de confiance au quotidien vient rarement d'un manque de compétence, mais d'un excès d'adaptation.

La sur-adaptation apparaît lorsque :

- l'on agit pour être reconnu
- l'on anticipe constamment les attentes
- l'on cherche à éviter le conflit ou le rejet
- l'on confond utilité et valeur personnelle

Le corps se fatigue, la confiance s'érode.

3. Responsabilité réelle vs pression intériorisée

Responsabilité réelle :

- liée à une tâche concrète
- limitée dans le temps
- compatible avec les ressources disponibles
- ajustable

Pression intériorisée :

- diffuse
- permanente
- auto-imposée
- indépendante de la réalité

La confiance se perd quand tout devient pression interne.

4. Agir sans se prouver : un basculement clé

Agir sans se prouver, ce n'est pas :

- faire moins
- se désengager
- se fermer au monde

C'est :

- agir à partir de ce qui est juste
- renoncer à l'image idéale
- accepter l'imperfection
- laisser les actes parler

La confiance se reconnaît à une efficacité calme, non à une intensité visible.



5. La parole juste dans le monde

Quand la confiance est présente :

- la parole est plus rare
- le ton est plus posé
- les explications diminuent
- les justifications s'effacent

Dire moins, mais juste, est souvent un signe de confiance incarnée.



6. Faire face au monde sans se rigidifier



La confiance ne protège pas de :

- la critique
- l'échec
- l'incompréhension

Mais elle permet :

- de ne pas se définir par elles
- de rester présent dans l'inconfort
- de ne pas se durcir pour survivre

La rigidité est une protection coûteuse.

7. Pratiques du module

Pratique 1 — Détecter la suradaptation

- repérer une situation quotidienne
- observer :
 - tension corporelle
 - justification mentale
 - fatigue disproportionnée

Identifier le moment où l'on se quitte.

Pratique 2 — Ajustement d'engagement

- réduire volontairement un effort inutile
- maintenir la qualité de présence
- observer l'impact réel

Expérimenter que tout ne s'effondre pas.

Pratique 3 — Action sobre

- choisir une action simple
- la réaliser sans commentaire intérieur
- ♥♥♥ observer le ressenti après

La confiance s'ancre dans la simplicité.





7-LA CONFIANCE COMME ÉTAT DE PASSAGE : LÂCHER LA MAÎTRISE

Changer la posture intérieure face à l'incertitude fondamentale de l'existence.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- distinguer confiance et abandon passif
- reconnaître les limites naturelles du contrôle
- relâcher la lutte intérieure contre l'imprévisible
- rester présent quand aucune solution immédiate n'est disponible
- expérimenter la confiance comme disponibilité, non comme certitude

2. Le malentendu majeur : confiance ≠ abandon

Faire confiance à la vie ne signifie pas renoncer à agir, mais renoncer à tout maîtriser.

Beaucoup confondent :

- lâcher la maîtrise / subir
- ne pas contrôler / être vulnérable
- accepter / renoncer

En réalité, la confiance mature permet une action ajustée, sans illusion de toute-puissance.

3. Pourquoi le besoin de maîtrise épuise la confiance

La maîtrise totale est une illusion coûteuse :

- elle mobilise en permanence le système nerveux
- elle empêche le repos intérieur
- elle renforce la peur de l'erreur
- elle coupe l'accès à l'intelligence du moment

Plus on cherche à contrôler la vie, plus la confiance se retire.

4. La confiance comme posture de passage

La confiance profonde n'est pas :

- une certitude sur l'avenir
- une attente positive
- une promesse que tout ira bien

Elle est :

- une disponibilité intérieure
- une capacité à laisser advenir sans se dissocier
- une présence stable au milieu de l'incertain

L'être devient passage, non centre de contrôle.

5. Quand la vie impose l'arrêt, la perte ou l'inconnu

Certaines situations ne demandent pas une solution immédiate :

- maladie
- deuil
- rupture
- attente
- transition longue

Dans ces moments, la confiance consiste à :

- ne pas fuir l'expérience
- ne pas la forcer
- ne pas se juger
- rester présent sans réponse

La confiance devient endurance consciente, non résolution.

6. Le paradoxe : plus on lâche la maîtrise, plus l'action devient juste

Quand la maîtrise se relâche :

- l'écoute s'affine
- le timing s'améliore
- les décisions émergent plus naturellement
- la fatigue diminue

La vie n'est plus dirigée, elle est accompagnée.



7. Pratiques du module

Pratique 1 — Accueillir l'incertitude

- identifier une situation sans solution immédiate
 - observer les réactions corporelles
 - rester présent sans chercher à résoudre
- Apprendre à ne rien faire sans se dissocier.

Pratique 2 — Relâchement de la maîtrise

- repérer un contrôle inutile
 - le suspendre consciemment
 - observer les effets réels
- Vérifier que la vie ne s'effondre pas.

Pratique 3 — Journal du passage

Écriture :

- ce que je tente encore de maîtriser
 - ce qui peut être laissé tel quel
 - ce qui émerge quand je relâche
- Transformer la peur en clarté.





8-INCARNER LA CONFIANCE DANS LA DURÉE : VIVRE AVEC DES PHASES

La confiance n'est pas un état permanent à maintenir, mais une qualité relationnelle qui traverse des phases, des cycles et des ajustements.

1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce module, le participant est capable de :

- reconnaître les cycles naturels de la confiance
- ne plus interpréter les retours de doute comme un échec
- maintenir une continuité intérieure malgré les variations
- intégrer la confiance dans une vie ordinaire, non idéalisée
- clôturer le parcours sans dépendance à l'accompagnement

2. Le malentendu majeur

Chercher une confiance constante est la manière la plus sûre de la perdre.

La confiance réelle :

- apparaît et se retire
- revient autrement

Elle évolue avec :

- les contextes et les relations
- les responsabilités
- les étapes de vie

La stabilité ne vient pas de l'absence de variation, mais de la capacité à traverser les variations sans se disqualifier.

3. Comprendre les phases naturelles de la confiance

On observe généralement :

- des phases d'ouverture
- des phases de retrait
- des phases de doute
- des phases de clarté tranquille

Ces phases ne sont pas des régressions, mais des mouvements d'ajustement.

Le problème n'est pas le doute, mais l'interprétation que l'on en fait.

4. Quand la confiance semble "disparaître"

Lorsque la confiance se retire :

- le corps signale souvent une fatigue
- une limite non respectée apparaît
- un changement de phase est en cours

La bonne question n'est pas
« qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

mais
« qu'est-ce qui demande à être ajusté ? »



5. La confiance comme fond plutôt que comme état

À ce stade du parcours, la confiance :

- n'est plus toujours ressentie
- mais reste disponible
- n'a plus besoin d'être vérifiée

Elle devient :

- une capacité de retour
- une orientation intérieure
- un fond silencieux

Même absente en surface, elle n'est plus perdue.



6. Autonomie et fin de l'accompagnement



Un signe clé d'intégration est le suivant :
le besoin d'être accompagné diminue.

Non par rejet, mais parce que :

- les repères sont intégrés
- le corps est écouté
- les choix sont assumés
- la présence est suffisante

L'accompagnement a rempli sa fonction.

7. Pratiques du module

Pratique 1 — Relecture du parcours

- relire les étapes traversées
- identifier les changements réels
- reconnaître ce qui est désormais acquis

Ancrer sans idéaliser.

Pratique 2 — Ancrage de fond

- sentir le corps assis ou debout
- observer ce qui est stable, même subtilement
- ne rien chercher de particulier

Reconnaître la base.

Pratique 3 — Rituel de clôture

- formuler intérieurement :
- « Je n'ai plus besoin de maintenir la confiance.
- Je peux y revenir quand c'est nécessaire. »

Libérer l'effort.



Intégration dans le quotidien

Ne cherchez pas à avoir confiance. Observez simplement quand vous cessez de lutter.

Quand la confiance disparaît, ne cherchez pas à la retrouver. Revenez au corps et observez ce qui est encore stable.

Lorsque vous doutez après une décision, ne vous demandez pas si vous avez eu raison, mais si vous êtes resté fidèle à vous-même.

Chaque fois que vous sentez une tension liée au contrôle, demandez-vous : qu'est-ce qui peut être laissé en passage plutôt qu'en maîtrise ?



Chaque fois que la méfiance apparaît, ne la combattez pas. Remerciez-la intérieurement, puis observez si elle est encore nécessaire.

Chaque fois que vous sentez une fermeture ou une irritation, demandez-vous : quelle limite n'a pas encore été posée ?

Quand vous sentez une tension excessive dans l'action, demandez-vous : est-ce une responsabilité réelle ou une pression intériorisée ?

Chaque fois que la confiance semble s'éloigner, rappelez-vous qu'elle n'est pas un état à produire, mais un lieu intérieur où revenir.



Contact

Anima Solis

14 avenue de l'Opéra
75001 Paris

07 83 13 15 28

contact@conscience-universelle.com