

# Comprendre l'origine du manque de confiance

Collection Coaching Spirituel – Guidance Nadine

## Introduction

On parle de “confiance en soi” comme si c’était un truc qu’on devait naturellement avoir, un peu comme une qualité de base : “soit t’es confiante, soit tu ne l’es pas.”

Mais en réalité... c’est complètement faux.

La confiance n’est pas un talent, ni un don, ni une évidence.

La confiance c’est quelque chose qui se construit. Et comme toute construction, elle a besoin de bases solides, de compréhension, de racines, et de conscience.

Le problème, c’est que dans ton histoire, il y a probablement eu des expériences, des paroles, des situations qui ont fragilisé ces bases. Et aujourd’hui, l’adulte que tu es continue parfois d’agir avec les programmations émotionnelles de l’enfant que tu as été.

Ce PDF a un but :

t’aider à comprendre d’où vient ton manque de confiance, pour que tu arrêtes de te juger ou de croire que quelque chose cloche chez toi.

La confiance, tu l’as déjà.

Elle est juste enfouie sous ce que tu as vécu.

# 1. Les racines émotionnelles

(ça commence toujours avant toi)

On a tendance à croire que le manque de confiance vient de notre personnalité.

Mais en fait, il vient de notre histoire.

Quand tu étais petite, tu étais une page blanche. Tu ne doutais pas de toi : tu n'avais aucun complexe, aucune peur du ridicule, aucun jugement intérieur.

Et puis petit à petit...

quelqu'un t'a critiquée

quelqu'un t'a comparée

quelqu'un a minimisé ce que tu vivais

ou t'a fait sentir que tu n'étais pas assez

Parfois ça a été subtil.

Parfois ça a été violent.

Mais dans les deux cas, l'enfant intérieur a retenu la même conclusion :

“Si on dit que je ne suis pas assez, c'est sûrement vrai.”

Et cette phrase, elle reste enregistrée.

**Il faut comprendre quelque chose de fondamental :**

L'enfant ne remet jamais l'adulte en question.

Il se remet toujours, lui, en question.

Ne pas avoir été soutenue, valorisée, encouragée...  
ça crée des failles profondes.

Et l'adulte que tu es aujourd'hui reproduit encore les conséquences de ce manque.

## 2. Les croyances limitantes (ce que tu crois être vrai)

Ton manque de confiance n'est pas né avec toi.

Il s'est construit dans ce que tu as entendu, observé ou vécu.

Les phrases les plus fréquentes sont :

- je ne suis pas capable
- je suis moins bien que les autres
- je ne mérite pas les choses
- je ne suis pas légitime
- je dois faire mieux
- les autres savent mieux que moi

Ces idées ne sont pas "vraies"

mais elles semblent vraies parce qu'elles sont devenues habituelles.

Une croyance, c'est juste une pensée répétée tellement de fois qu'elle devient une vérité intérieure... même si elle est fausse.



### 3. Comment ça apparaît dans ton quotidien ?

Le manque de confiance n'arrive pas seulement dans les grands moments.

Il se glisse dans les choses les plus banales du quotidien :

- tu te compares
- tu t'excuses trop
- tu doutes de toi
- tu n'oses pas dire les choses
- tu minimises qui tu es
- tu fais passer les autres avant toi
- tu te retires quand tu devrais avancer
- tu abandonnes avant d'essayer

C'est subtil.

Mais c'est là.

Et tu sais pourquoi ?

Parce que tu agis encore avec les mécanismes du passé.



### 4. Tu n'as pas "perdu" ta confiance, on te l'a retirée

Quand on comprend ça...  
on arrête de se juger.

Tu n'as pas un "problème de confiance".  
Tu n'as juste jamais été encouragée à croire en toi.

Quand on soutient un enfant, il devient confiant.

Quand on critique un enfant, il devient performant mais jamais confiant.

Tu ne dois pas "apprendre à avoir confiance".  
Tu dois désapprendre ce qui t'a fait douter.

## 5. Petit exercice d'écriture

Prends une feuille et note :

- Qui, dans mon enfance, m'a fait douter de moi ?
- Qui ne m'a pas encouragée ?
- Qui m'a comparée ?
- Qui a minimisé ce que je vivais ?

Tu n'écris pas ça pour accuser, mais pour comprendre.

Parce qu'une fois que tu vois la racine, tu peux enfin désactiver le mécanisme.

## 6. Guidance

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre pour être confiante.

Tu as juste besoin d'arrêter de croire ce qu'on t'a laissé penser de toi.

La confiance ne s'obtient pas, elle se retrouve.

Elle revient quand tu reviens à ton cœur, à ton âme, à ton énergie, et à ton essence profonde.

Tu n'as rien à prouver.

Tu as juste à exister, pleinement, dans qui tu es réellement.

## Conclusion

Tu n'as pas perdu ta confiance.

On t'a juste appris à la cacher.

Et maintenant, tu apprends doucement à revenir vers toi.

Un pas à la fois.

Avec douceur.

Avec amour.

Avec patience.

Guidance Nadine