

# Introduction

## À TOI LA CHERCHEUSE DE CONFIANCE

Je me permets d'écrire en employant la deuxième personne du singulier quand je m'adresse à chacune en particulier, comme dans toutes mes formations, la première règle établie étant de se tutoyer ; c'est plus simple et plus convivial. La deuxième règle est de ne juger personne, chacune progresse à sa propre vitesse. Le respect mutuel est une règle pour toutes. Merci.

Bien sûr, tu te poses maintes et maintes questions. Comment vais-je y arriver ? Où ce trésor se trouve-t-il ? Dans quel méandre ou labyrinthe se cache-t-il ?

Cette découverte intérieure est extrêmement valorisante. Mets tes doutes et ton scepticisme entre parenthèses pour recevoir la confiance et devenir spectatrice du théâtre de ta vie.

As-tu envisagé le fait que la confiance est d'abord un état d'esprit ? Elle ne se pèse pas en quantité, car elle est qualité. Sais-tu qu'elle est la mesure de ton discernement ? C'est une vision détachée de tout jugement de valeur.

Tu la trouveras à l'intérieur de toi, elle n'est pas très loin, mais tu l'as mise en lieu sûr. Je vais t'indiquer le procédé pour la découvrir.

La confiance viendra si tu la sollicites. Pour cela, ton regard doit se diriger vers l'intérieur, avec profondeur.

L'état de confiance sans condition est dénué de tout appareil. Ici, nous parlerons d'être, et non d'avoir. La confiance en toi est

à poser de façon décisive et pour toujours, sans condition ni chantage.

Ta curiosité me paraît être la qualité essentielle pour le développement de ta confiance. Je souhaite que tu trouves des réponses à tes questions sur la connaissance de toi-même, sur des mécanismes et des enjeux liés à ta vie.

C'est magnifique d'être une femme, de laisser la douceur apparaître et se vivre dans le quotidien. Je pense que chaque femme, au fond d'elle, rêve secrètement à cette douceur. La femme cherche en elle la tendresse. Quelle joie d'être une femme accomplie et complète, à la fois féminine et masculine ! Elle apporte au monde un regard différent et complémentaire à celui de l'homme.

Avec cet ouvrage, dédié à toutes les femmes qui souhaitent trouver la confiance en elles pour s'épanouir, je désire offrir l'opportunité d'une autodécouverte basée sur une méthode originale et intimiste, entre femmes et pour les femmes, comme une fenêtre ouverte vers tous les possibles. Cette méthode, je l'ai voulue pleinement respectueuse de votre nature profonde et à même de révéler votre potentiel qualité.

Peut-être vous demandez-vous qui je suis, moi l'auteur de ce livre ? Quelle est mon histoire et d'où vient mon inspiration ? Voici les grandes lignes de mon parcours de vie.

J'ai eu une enfance très heureuse, protégée, choyée. Mais le décor allait brutalement changer pour laisser place à un univers inconnu. La confiance s'est imposée à moi dans des situations extrêmes de mon adolescence où, dépouillée de tout sauf de mon courage et de ma détermination, elle me permit de survivre dans cette traversée du désert. Mon seul leitmotiv était de grandir vite, afin de devenir autonome.

À dix-sept ans, je pris la décision de devenir une femme. Seule, j'ai découvert le monde. Par chance, j'avais la certitude que toutes les épreuves qui se présentaient à moi étaient des expériences destinées à me construire. Mon intérêt profond était la connaissance de la nature humaine. C'est avec une grande volonté que je me suis consacrée à l'étude et à tous ces

sujets de recherche. C'est ainsi que j'allais pouvoir m'accomplir dans cette œuvre, ô combien enrichissante et majeure pour moi !

Alors que j'étais encore une jeune femme, non seulement débordante de projets, impatiente de les concrétiser, mais aussi en recherche intérieure, je confiais à un ami proche mon interrogation. Il me conseilla de faire confiance, de poser mon étoile, de me déterminer dans cette nouvelle direction et mes pérégrinations s'apaiseraient. À l'écoute de ses paroles, je fis le saut dans l'inconnu. J'avais enfin accroché mon étoile. Dans cet accomplissement, toutes mes questions sur mon manque de confiance disparurent. J'avais enfin confiance en moi. Jamais je n'oublierai cet instant d'ouverture qui, en une fraction de seconde, transforma définitivement ma vie. J'ai depuis lors gardé cette confiance indéfectible.

Ayant découvert la confiance en moi, je peux témoigner que *c'est le plus beau cadeau* que l'on puisse se faire.

À travers ce livre, je vous offre l'opportunité d'une auto-découverte, basée sur une méthode d'autocoaching originale et intimiste, que vous allez pouvoir pratiquer directement, comme une fenêtre ouverte sur tous les possibles. Cette approche respecte votre nature profonde et vous accompagne personnellement à la réalisation de votre confiance. Elle insiste sur la nécessité de vous considérer en priorité et au centre du processus, plutôt que de privilégier votre rendement ou votre productivité. Ce n'est cependant pas une étude psychologique ou psychothérapeutique. Les seuls prérequis seront votre motivation et votre capacité d'investissement pour faire émerger votre énergie et vos forces vives.

La méthode Val Real de confiance en soi, aussi appelée système de l'étoile, est un processus efficace de construction de la confiance en soi.

Son objectif est le plaisir de se découvrir et d'installer une confiance durable dans un état d'esprit élevé. Il va naître de cette confiance posée une stabilité dans votre vie et une qualité d'Être : une vision nette, un esprit créatif, une douceur de vivre, un regard plus profond sur votre centre d'intérêt, la découverte de votre féminité et de sa beauté propre ; la réalisation d'une

communication fructueuse et la considération de vos besoins affectifs ; une conscience plus large et le dépassement de vos freins, l'enthousiasme à entreprendre, l'audace de vivre vos rêves, l'apaisement de votre mental et la prise de décisions sans aucun doute.

Cette méthode originale et novatrice s'utilise de façon interactive grâce à votre participation active et à son application dynamique. Au fur et à mesure de votre lecture, vous découvrirez des étapes successives, ordonnées sur une étoile de référence. À la fin de chaque étape, vous trouverez comme support de réflexion des questions agissant en effet miroir. Vous serez actrice de votre changement, tout au long de ce développement. L'étoile est ainsi le système, l'outil de travail qui permet de passer des confiances ordinaires à la confiance essentielle.

Votre autocoaching va se dérouler en trois cycles : une évaluation de votre confiance actuelle avec votre étoile (chapitre 2), une approche théorique de la confiance (chapitre 3), et enfin un cycle de neuf étapes au terme desquelles vous dresserez le bilan du chemin parcouru (chapitres 5 à 13).

Il est bon que toute chercheuse de confiance qui foule le chemin de la connaissance de soi avance sans se projeter. La confiance la conduira à son être propre. Croire en son étoile est la clé pour faire face à tous ses doutes.