

La confiance

« On ne peut jamais garantir la réussite mais on ne peut pas se trouver d'excuse de ne pas essayer ! » - Churchill

Il s'agit d'un sujet essentiel qui revient fréquemment lors de mes consultations : la confiance ; et ce, qu'il s'agisse de la confiance en soi, mais aussi la confiance envers les autres. Dans un premier temps nous allons aborder le sujet de la confiance aux autres pour ensuite s'intéresser à la confiance en soi.

Le fondement de la confiance : se fier à l'autre et lui confier nos intérêts.

Le mot "confiance" trouve ses racines dans le latin "confidere", composé de "cum" (avec) et "fidere" (se fier). Il est étroitement lié au verbe "confier", révélant l'acte de remettre quelque chose d'important à une autre personne. Ce "quelque chose" représente des intérêts primordiaux pour celui qui accorde sa confiance. En d'autres termes, il s'agit d'une marque de vulnérabilité envers le "mandataire", celui en qui on place sa confiance.

L'engagement et la promesse d'un avenir heureux.

L'étymologie du terme "confiance" évoque également la notion de "fiancé/e", impliquant un engagement mutuel et la promesse d'un futur positif (mariage, vie commune). Dans toute relation de confiance, il y a une promesse implicite de préserver le bien confié à l'autre.

Fidélité et fiabilité : des piliers de la confiance.

La confiance se lie étroitement aux notions de fidélité et de fiabilité. Ces deux termes soulignent le fait que nous confions nos intérêts à autrui uniquement si l'on reconnaît en lui des qualités prédictibles.

Confier ses intérêts à un acteur digne de confiance

En combinant ces notions étymologiques, la confiance se définit comme l'acte de confier certains de ses intérêts à un acteur dont les caractéristiques permettent d'espérer qu'il en prendra soin avec diligence.

Au-delà de l'espérance : les différentes facettes de la confiance.

Cette première définition ne cerne pas entièrement la nature complexe de la confiance. Les dictionnaires la définissent comme une espérance ferme que l'on place en quelqu'un ou en quelque chose, la certitude de sa loyauté. Le Grand Dictionnaire Terminologique du Québec propose quant à lui de considérer la confiance interpersonnelle comme le sentiment que l'autre partie agira avec honnêteté et compétence.

Ces définitions associent la confiance à l'espoir et à l'attente, c'est-à-dire à une projection dans l'avenir nourrie de ses propres désirs, besoins ou intentions, tout en reconnaissant une part d'incertitude. Certains chercheurs, définissent la confiance interpersonnelle comme "l'espoir entretenu par un individu qu'il peut se fier aux paroles, aux promesses ou aux communications écrites d'un autre".

Malgré ces tentatives de définition, il n'existe pas de consensus universel sur le concept de confiance. Néanmoins, je vais me recentrer sur une vision très précise en prenant une autre définition.

Nous allons considérer basiquement que la confiance est une prise de risque, ça peut être effrayant, donc plus le péril est élevé plus il est difficile de faire confiance. Vis-à-vis des autres, nous allons avoir tendance à organiser notre confiance en ayant des attentes vis-à-vis d'eux, de ce qu'ils doivent être vis-à-vis de nous, la manière dont ils doivent se comporter avec nous etc. Ces attentes peuvent être conscientes, inconscientes, explicites ou implicites, ce sont les attentes que vous avez construites sur la perception de la personne.

Accéder au 130 pages de ce package pour mieux comprendre votre réalité sociale et vous construire une solide confiance en vous !