

Memo déjeuner conversation du 5 janvier 2015

Thème : La Confiance

Sans confiance, aucune relation amicale, amoureuse ou professionnelle n'est possible. Alors, pourquoi certains ont-ils autant de mal à se fier aux autres ?

A qui faire confiance ?

On nous dit de plus en plus méfiants – envers les politiques, la finance, notre voisin... Après enquête : nous sommes quand même un peu confiants. Heureusement, car la confiance est indispensable à notre survie.

« C'est parce que j'ai fait confiance à autrui ..., que j'ai pu bâtir ma confiance en moi-même. Ayant baigné dans une altérité sécurisante, ma mémoire biologique s'est imprégnée d'une confiance en soi qui m'a donné la possibilité et le plaisir de partir à la conquête des choses et des gens. C'est donc l'altérité qui crée notre confiance en nous-même. Ensuite, confiance en l'autre et confiance en soi se mettent en boucle, dans un cercle vertueux... ou vicieux »

A la demande : « Faites-vous confiance à... ? » sans finir la phrase, quel mot nous vient spontanément à l'esprit ? Ce mot dira peut-être quel type de préoccupations nous habite en ce moment.

La palette est infinie. Nous pouvons faire (ou ne pas faire) confiance à : notre médecin, notre boucher, notre banquier, notre gouvernement...

Et aussi à : notre conjoint, nos parents, nos enfants, nos amis, nos collègues, notre patron... Mais également à : l'eau qui coule de votre robinet, l'entreprise qui nous fournit l'accès à Internet, la façon dont les freins de notre voiture ont été réparés, ce que dit le journal télévisé, la manière dont on rend la justice dans notre pays, l'annonce du réchauffement global par les savants du GIEC... La question de confiance se pose à chaque moment de notre existence.

La confiance en quelques questions :

1. Les raisons de la confiance.
2. Confiance et coopération : les jeux de la confiance.
3. La confiance comme enchâssement d'intérêts.
4. Raisons et valeurs. Les raisons sont-elles rationnelles ?
5. Confiance, émotions et attentes.
6. Normes, promesses et engagements moraux.
7. La politique de la confiance. Promesses et contrats moraux.
8. Ethique de la confiance donnée.
9. Ethique de la confiance reçue.
10. Vérité et fiabilité : faut-il croire l'autre ?

Les français ne sont pas les champions de la Confiance

Exemples : Seuls 23% des Français déclarent faire confiance aux médias (sondage Ipsos pour le Monde, le CEVIPOF, la Fondation Jean Jaurès et France inter, réalisé par internet du 8 au 14 janvier 2014) ;

Plus de huit Français sur 10 ne font pas confiance au gouvernement pour améliorer la situation économique, selon un sondage Ifop-Jdd publié en août 2014 ; etc.

Les quatre formes de confiance (expressions d'Isabelle Filliozat psychothérapeute)

1. Je suis. La confiance de base, aussi appelée sécurité intérieure : être bien dans son corps, se sentir à sa place sur cette terre. À partir du moment où nous sommes bien à notre place entre terre et ciel, nous pouvons tout entreprendre. Cette confiance est menacée quand les parents ne s'occupent pas du bébé, ne le portent pas, ne le désirent pas, etc.

Un manque de confiance de base n'est-il pas sous-jacent à tous les autres manques ?

La sécurité intérieure est un problème général, spécialement en France parce que nous sommes le pays au monde qui sépare le plus les bébés des mamans. Nous assistons maintenant à un retour puissant de la relation au nouveau-né, mais pendant des décennies, nous avons nourri un véritable

culte de la séparation - que les maternités françaises prônaient dès la naissance. Aujourd'hui encore, certaines maternelles encouragent la semaine de classe verte loin des parents dès l'âge de trois ans ! Il n'y a qu'en France qu'on propose ce genre de chose.

Ce manque de confiance, extrêmement profond, est plus difficile à rattraper, mais on y arrive. La confiance de base se retrouve essentiellement en psychothérapie. Mais c'est aussi ce que travaillent l'aïkido et les autres arts martiaux, quand ils réveillent le « hara » ou initient à la méditation. Il s'agit d'aider la personne à retrouver son centre de gravité, son souffle, son espace-temps.

2. Je ressens. Ensuite vient la confiance en nos désirs et besoins. Certaines personnes peuvent rester des heures sans savoir quelle paire de chaussures prendre. C'est qu'on ne leur a pas permis de choisir quand elles étaient petites. Soit leurs parents ont toujours décidé à leur place et elles n'ont pu s'exprimer, soit ils n'ont pas écouté leurs besoins, ne tolérant pas la phase du non, colère d'opposition que l'on traverse entre 18 mois et 2 ans, essentielle pour accéder à cette confiance en notre personne propre, qui permet de dire « je ».

Pour retrouver la confiance en ses désirs et besoin, il faut apprendre à s'opposer aux autres et à dire non. Il existe pour cela toutes sortes d'exercices : changer d'avis volontairement, par exemple dans un magasin, et multiplier, momentanément, les refus catégoriques, afin d'authentifier ce que l'on désire vraiment ; rééduquer et reconnaître ses cinq types de ressentis sensoriels, trop souvent manipulés par nos croyances.

3. Je fais. Puis vient la confiance en ses compétences, qui apparaît quand l'enfant commence à vouloir agir seul. C'est une confiance extrêmement menacée par l'école et le jugement des maîtres et camarades. Beaucoup de gens ne se sentent pas « capables de ». Souvent, ils n'ont même pas vérifié et s'estiment d'emblée incompetents. Alors qu'en réalité, les compétences s'acquièrent, se construisent. Mais il y a tellement de malentendus autour de la confiance : l'idée « je n'y arriverai pas » est tellement ancrée à l'intérieur de nous qu'on ne la met même pas à l'épreuve de la réalité. On n'essaye même pas. Mais la réalité de la confiance dans ses compétences, c'est qu'elle se construit dans la réalisation. « Oh moi, je ne suis pas capable de faire ceci ! - Mais as-tu essayé ? - Non, je ne suis pas capable. - Mais qu'en sais-tu puisque tu n'as pas essayé ? » Cette conviction négative vient d'expériences d'avoir été humilié, dévalorisé, traité d'incapable, etc.

4. Je suis reconnu. Enfin vient la confiance sociale, relationnelle. Ai-je confiance dans le fait que je vais être accepté par les autres ? Est-ce que je me vois comme quelqu'un de bien ou comme un(e) nul(le) qui ne va intéresser personne ? Dans le second cas, je vais me cacher, éviter les autres et éventuellement développer des phobies sociales. Cette confiance se développe d'abord dans le rapport aux parents et aux frères et sœurs, mais elle est aussi très liée à ce que l'on vit à l'école. Beaucoup de gens sont paralysés socialement parce qu'ils ont vécu des expériences de rejet et d'humiliation de la part de camarades de classe. Mais l'enfant en parle si peu que, souvent, on n'identifie pas ce manque et même des psy peuvent passer à côté. Dans la sphère sociale, on a quand même énormément tendance à voir toute personne en difficulté comme une pauvre victime du système, sans jamais oser la renvoyer à sa responsabilité propre.

Pour retrouver la confiance relationnelle, il existe aussi un certain nombre de clés. On peut observer les gens qui sont à l'aise et faire comme eux. Dans notre imaginaire, ces gens sont forcément toujours à l'aise, n'ont jamais peur, etc., alors qu'ils traversent évidemment comme tout le monde des moments de doute, de crainte, de difficulté, mais cela ne les paralyse pas. Au lieu de fuir et de s'enfermer, ils vont vers les autres et se reconstruisent. Je conseille donc de regarder comment ils vont vers les autres. Il y a des règles sociales de base, souvent inconscientes, que la personne manquant de confiance relationnelle va devoir apprendre, car elle ne s'est pas dotée d'assez d'expériences et risque du coup, en effet, de se faire rejeter. Par exemple, elle peut ne pas savoir qu'avant d'entrer en relation avec quelqu'un, on le regarde.

La confiance à l'origine de l'identité ?

On pourrait énoncer la question philosophique à propos de la confiance de la manière suivante : La confiance est-elle vraiment utile ? A qui la confiance profite-t-elle ?

L'utilité de la confiance.

Pour les philosophes, pas de doute, la question de la confiance est fondamentale. « Dans un monde où la confiance n'existe pas, les devoirs de loyauté tombent en désuétude. ». Tout s'écroule, le lien social, les institutions politiques, les liens entre individus quand il ne peut y avoir de confiance. Pour

que le lien social soit possible, nous devons nous efforcer d'être dignes de confiance, mais pas seulement.

La confiance s'élabore dans la force morale et impérative de la parole donnée. « Je m'engage à tenir parole » suppose que « tu t'engages à ton tour ». Tous les impératifs catégoriques du philosophe pourraient être interprétés comme l'injonction de se montrer digne de confiance. Mais l'impératif le plus catégorique rejoint la prudence : ne pas faire de fausses promesses, bien mesurer ce sur quoi on peut s'engager ou non.

La confiance implique la réciprocité. Cette réciprocité est fondamentale, elle suppose un engagement respectif. La confiance engage et lie les deux partenaires, celui qui est dépositaire de la confiance mais aussi celui qui se fie à l'autre. La responsabilité se trouve être partagée, elle se trouve être engagée des deux côtés.

Celui qui est dépositaire de la confiance est responsable devant les autres et de lui-même de ne pas la trahir, de répondre aux attentes, mais la construction de la confiance tient encore davantage à l'esprit responsable de celui qui accorde sa confiance. Celui qui accorde sa confiance doit assumer son choix, et ne s'en prendre qu'à lui-même s'il s'est trompé.

Prudence ! Rien ne nous oblige à faire confiance, de manière inconsidérée. Avant d'accorder notre confiance à quelqu'un, mesurons sa capacité à *répondre de, et à répondre à.*

La confiance réaliste

Accorder sa confiance à quelqu'un c'est lui donner un certain pouvoir sur nous. Faire confiance, c'est s'en remettre à l'autre, et cela nous place dans un premier temps, dans un état de vulnérabilité, je ne sais pas si l'autre est fiable, s'il honorera la confiance que je lui fais. Est-il digne de confiance, est-il capable d'assumer cette responsabilité qui l'engage vis à vis de moi. La confiance est un exercice périlleux, c'est un pari qui nous situe entre le savoir et le non-savoir ; je suppose que je peux faire confiance, mais rien n'est sûr. La confiance en l'autre suppose une certaine forme d'abandon de pouvoir, de contrôle temporaire, pendant un laps temps où, précisément, j'ignore quelle valeur a pour l'autre la confiance que je lui accorde, et cela se rejoue à chaque instant.

La confiance est un crédit fait aux autres, on suppose qu'il a « tout intérêt » à ne pas trahir, elle est le fruit d'une longue série d'interactions répétées. Évidemment, longue à installer, elle peut s'évanouir en un seul geste !

Pour quelle raison aspire t'on à respecter la confiance qui nous est faite ? Est-ce pas pur altruisme ? Il est trop réaliste pour y croire. Si je tiens mes promesses, si je demeure fiable, ce n'est pas par respect de l'autre mais avant tout pour sauver *ma* réputation, en un mot par intérêt personnel. Honorer la confiance est bien sur une obligation morale, mais elle est toujours accompagnée d'une obligation intéressée.

Il est donc raisonnable de se fier à quelqu'un qui se soucie de sa réputation, qui a à cœur de rester honorable. Méfions-nous de tout angélisme.

La confiance, comme une promesse

La confiance se fonde sur la capacité à tenir ses promesses.

Sur le plan ontologique, que se passe-t-il pour mon être, pour moi-même quand je suis engagé par une promesse ? Dans la promesse *j'engage qui je suis.* Il y va ni plus ni moins de mon être propre.

La promesse m'engage, c'est dans un au-delà de ce que je suis aujourd'hui que je m'engage à tenir parole. J'anticipe mon être de demain, cela me projette dans un avenir de moi-même encore inconnu.

Dans le processus de la promesse s'opèrent deux mouvements. Je m'engage maintenant pour une promesse que je tiendrai tout à l'heure. Mais en même temps, autrui s'attend à ce que je reste fidèle à cette promesse pour tout à l'heure.

Je maintiens qui je suis, tout en devenant un autre, l'autre que je serai demain. La promesse permet ce formidable tour de passe-passe de l'être, rester soi même à travers le temps. La promesse permet d'articuler ipséité et mêmeté. (Mêmeté : je demeure le même, malgré les temps qui

changent, et ipsité, je ramène à moi, ce qui change en moi, je me reconnais moi malgré les changements que je subis).

Par conséquent, la promesse renforce la confiance en soi : elle renvoie à l'assurance confiante d'être soi. Le soi se reconnaît, il se sent être, il se perçoit comme vivant, dans cette permanence à travers les changements.

Ainsi, là aussi, faire des promesses et les tenir, c'est tout bénéfique pour le Soi, le Je.

Cela tient aussi au fait que confiance et responsabilité sont des postures qui sont proches du don. Comme lui, ce sont des attitudes d'ouverture vers autrui, mais qui en même temps nourrissent, enrichissent celui qui donne, donne sa confiance, ou donne sa parole. Il y a un retour immédiat sur soi-même, un bénéfique rassurant, structurant, narcissisant sur soi-même.

Confiance et responsabilité sont les vertus de l'optimisme

Pour conclure, la confiance et la responsabilité sont les vertus de l'optimisme, un optimisme évidemment tout sauf niais et béat, mais calculé de manière prudente.

La confiance est un pari sur l'avenir, elle est sous-tendue par l'espoir que le bien l'emporte sur la crainte du mal possible.

La responsabilité est une projection dans le futur. Être responsable, c'est croire en soi, en sa capacité d'assurer, c'est s'engager pour que le futur soit meilleur.

Entre ces deux processus on voit bien se dégager une synergie positive et créatrice. Se fier à (...) c'est croire en l'autre, c'est espérer en son humanité, c'est lui permettre d'accéder à sa dignité. Dans des jeux de miroir où chacun s'affirme dans la réciprocité de l'altérité.

Confiance et responsabilité créent donc la vertu de l'espérance, de l'espoir du mieux vivre. Ce sont des vertus optimistes, c'est en ce sens qu'on en a le plus besoin.

Sources : Philosophes, Paul Ricœur, David Hume, Emmanuel Kant ; documentation : Les Clés, entretiens avec Boris Cyrulnik et Isabelle Filliozat, Le Littré.

À lire : *Fais-toi confiance - Ou comment être à l'aise en toute circonstance*, Isabelle Filliozat, éd. JC Lattès.