

LA CONFIANCE VIENT AVEC LA CONFIANCE

Natacha Joubert PhD¹

C'est fou comme on a de la difficulté à s'aligner sur ce que l'on veut. On veut l'amour, la confiance, la santé, la joie, l'unité et la paix pour tous. On met par contre pratiquement toute notre attention et nos énergies sur ce que l'on ne veut pas, c'est-à-dire sur nos peurs, nos maladies, nos souffrances, nos épreuves et nos dissensions. Cherchez l'erreur!

Une culture de la méfiance

Nous dépensons énormément de temps, d'efforts et d'expertise à dénombrer, diagnostiquer, analyser et débattre des innombrables maladies, conflits, injustices, misères et problèmes de toutes sortes dont nous sommes victimes. On a qu'à regarder le contenu des bulletins de nouvelles ou des émissions d'affaires publiques pour se rendre compte à quel point cela occupe une place importante dans nos vies et combien nous sommes passés maîtres en la matière. Jour après jour, il est abondamment question de la nouvelle menace, du nouveau mal ou du nouveau drame qui nous guette ou nous frappe. Et l'avenir s'annonce guère rassurant puisque nous prévoyons d'autres épidémies, crises et catastrophes encore plus graves, en même temps qu'une pénurie croissante des ressources pour y faire face. Même les experts ont l'air de plus en plus découragés et dépassés.

Et ce n'est pas tout. L'ennemi est maintenant partout. On ne peut plus faire confiance à personne, avec ou sans cravate. On risque à tout moment de se faire berné par des individus sans scrupules, même nos propres parents et amis.

Est-il seulement possible de se protéger ou de se mettre à l'abri de tous ces dangers? À croire ce que l'on en dit, pas vraiment. Nous sommes tous à risque. Nous sommes tous condamnés à subir un jour ou l'autre au moins un, et fort probablement, plusieurs de ces maux. Ce n'est qu'une question de temps.

À toutes ces menaces et ces souffrances que nous infligent le monde et les autres, il faut rajouter nos pas moins innombrables peurs, doutes, limites, tares et torts, d'où notre douloureux sentiment d'infériorité, d'insuffisance, d'insatisfaction, d'inadéquation, d'aliénation, d'isolation et d'impuissance. Il faut néanmoins continuer à se battre inlassablement contre ces misères qui nous affligent les unes après les autres. La vie est un perpétuel combat. Jusqu'à la mort, il faut lutter.

¹ Docteure en psychologie, chercheuse et praticienne en promotion de la santé mentale et du mieux-être
dr.natachajoubert@gmail.com; 819.930.3445

Commencez-vous à avoir un petit peu mal au cœur? Ressentez-vous de la lassitude mais, aussi, une espèce de résistance venant de l'intérieur? C'est bon signe! Vous réagissez et vous vous dites que tout ça n'a pas de bons sens. Et vous avez raison. Tout ça est plutôt délirant. Nous avons fait de la méfiance et du jugement sur soi, sur les autres et sur le monde le thème central de nos vies et de notre culture toute entière.

Fort heureusement, nous sommes aussi capables de grands élans de confiance. Nous avons été nombreux, par exemple, à ressentir et à partager la solidarité et la joie qui a entouré le sauvetage des mineurs au Chili. La puissance d'attraction qui se dégage d'un événement comme celui-là est si grande qu'elle nous interpelle, nous touche, nous rassemble et nous élève, au point même d'oublier pour un instant nos propres misères et souffrances. Nous devenons un seul cœur qui bat et on se réjouit à l'unisson. Bien que les situations qui entraînent un élan de confiance et d'unité d'une telle ampleur semblent se produire plus rarement que celles qui nous affligent et nous divisent, elles n'en révèlent pas moins une part importante de ce que nous sommes réellement. Je propose que nous y regardions d'un peu plus près.

Choisir la confiance

De manière générale, on définit la confiance en soi et dans les autres comme une attitude ou un sentiment qui se développe sur la base de nos expériences avec les gens et les choses. L'enfant qui grandit dans un environnement qui lui procure amour et sécurité apprendra à se faire confiance et à faire confiance à son entourage. Il faut cependant savoir que le développement de la confiance ne procède pas seulement de notre rapport aux choses extérieures. À preuve, la confiance est possible même chez les personnes qui ont vécu des conditions de vie difficiles et des relations malsaines durant l'enfance et bien au-delà.

En fait, il vient un moment dans la vie où l'on comprend que, fondamentalement ou dans son expression la plus consciente, la confiance est d'abord et avant tout un choix que l'on fait ou une décision que l'on prend et non la simple résultante de nos interactions avec les gens et les événements. Il faut choisir la confiance pour faire l'expérience de la confiance, tant avec soi qu'avec les autres. L'élan de confiance qu'a suscité le retour à la surface des mineurs chiliens montre bien que la confiance est en chacun de nous et qu'elle est prête à jaillir sitôt qu'on lui en donne la chance. En fait, la confiance nous vient spontanément lorsque nous parvenons à oublier ou à dépasser la peur et la méfiance pour un moment. En outre, nous avons tous fait l'expérience d'une personne ou d'une situation qui a fait appel à ce que l'on a de meilleur à l'intérieur. C'est là précisément que réside notre confiance. C'est elle notre vraie nature, notre véritable identité.

S'exercer à la confiance

Choisir la confiance dans un monde dominé par la méfiance, c'est choisir autrement, pour ne pas dire naviguer à contre-courant, et cela demande de la volonté, de la détermination et de la vigilance. C'est un choix qu'il faut renouveler et mettre en pratique tous les jours tant la tendance au jugement et à la victimisation est forte et omniprésente.

Voici quelques suggestions pour vous aider à y arriver. Dans un premier temps, il est important de prendre conscience des jugements que l'on porte sur soi et sur les autres. On juge constamment, quotidiennement, souvent même sans s'en rendre compte. Ce ne sont pas de gros jugements à chaque fois. N'empêche. Ils nous font du tort, nous rabaisent et surtout ils ne laissent pas de place à la confiance.

Que ce soit les nôtres ou ceux des autres, les jugements reposent toujours sur notre propre interprétation des choses. Et toujours, nous interprétons à partir de la perception que nous avons de nous-mêmes ou, plus exactement, de la valeur que nous nous accordons. De manière générale, on a plutôt tendance à se dévaloriser et à voir tout ce qui nous fait défaut. Pas étonnant que nous soyons si durs dans nos jugements envers les autres ou que nous recevions les jugements des autres comme des attaques. Chaque jugement porté sur les autres est un jugement sur soi. Et à chaque fois que les jugements des autres nous atteignent et nous blessent, c'est que nous les croyons vrais!

Dans un deuxième temps, il faut décider de cesser de porter autant de jugements et se donner des moyens ou des trucs pour y parvenir. Par exemple, on colle dans un coin de son miroir, de son agenda ou de son écran d'ordinateur un post-it qui nous rappelle notre décision. Je fais moi-même un grand usage de post-it! D'autre part, les autres, c'est-à-dire nos parents, amis, voisins ou collègues de travail, sont nos meilleurs guides dans ce processus car il est plus facile d'apercevoir les jugements que l'on porte sur eux ou qu'ils semblent porter sur nous que ceux que nous portons sur nous-mêmes. Or, rappelez-vous, tous les jugements, ceux qu'on projette sur les autres pour se défendre ou ceux que l'on reçoit comme des attaques ne sont, en fait, que le reflet des jugements que l'on porte sur soi (voir schéma). Nous sommes d'abord et avant tout victimes de nous-mêmes. Il importe donc d'être attentif aux pensées, aux propos et aux gestes que nous avons à notre égard autant qu'à celui des autres. De deux choses l'une : ils nous font du bien et nous élèvent ou ils nous font mal et nous écrasent.

Surtout, évitez de vous juger d'avoir jugé! Lorsque vous constatez après coup ou sur le coup que vous êtes « encore » en train de juger ou de vous sentir jugé, renouvelez votre choix dans la confiance, la confiance en votre propre valeur, et lâchez prise du jugement. Avec le temps, de la patience et de la douceur, on parvient vraiment à diminuer la fréquence des jugements. Ce faisant, on permet à notre vraie nature de prendre de plus en plus sa place, on se porte beaucoup mieux et notre entourage aussi.

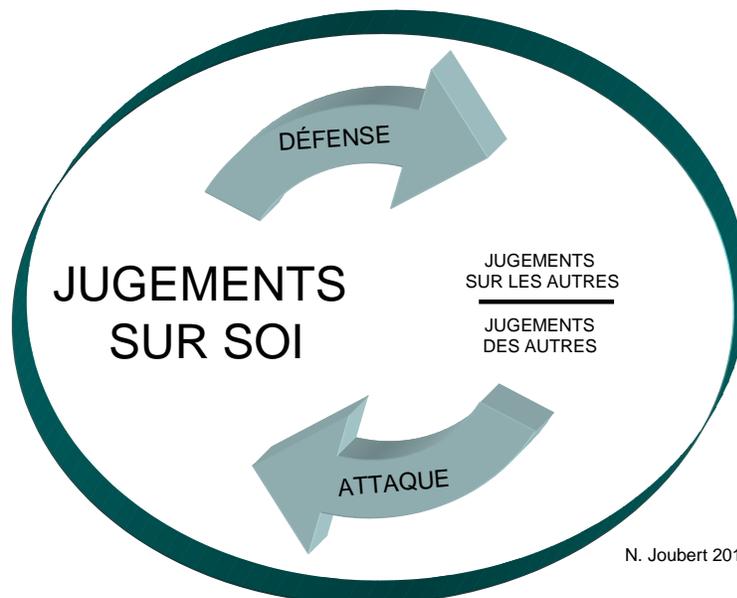
Conclusion

La confiance se renforce un peu plus à chaque fois que nous la privilégions dans notre rapport avec soi, avec les autres et le monde. Bien qu'il s'agisse d'un choix que nous seul pouvons faire, nous ne sommes pas les seuls à le faire. De plus en plus de personnes, ici comme ailleurs dans le monde, ne veulent plus des ravages de la peur, de la méfiance et du jugement. Elles choisissent la confiance, l'amour, l'ouverture, la joie, la tolérance, la patience, l'unité et la paix. Tous les êtres humains, sans exception, sont porteurs de confiance. Les manifestations de confiance peuvent varier mais elles reposent toutes sur le même fondement universel : l'amour, tant de soi que des autres.

Choisir la confiance plutôt que la méfiance c'est en assumer pleinement la responsabilité. C'est reconnaître dès lors que nous sommes la cause première des jugements sur soi et sur les autres et de la méfiance qui s'ensuit. C'est aussi reconnaître et se réapproprier le pouvoir de se défaire des jugements et de cesser en définitive d'être victime de soi, des autres et des événements.

Moins on se juge et juge les autres, plus la confiance en notre véritable valeur et notre véritable identité peut émerger et s'épanouir. Il s'agit d'un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Plus on fait de la place à la confiance, plus elle prend de la place dans nos rapports avec soi, avec les autres et dans notre vie. C'est toute notre lecture du monde et de la réalité qui s'en trouve alors transformée. Et c'est toute notre personne qui peut témoigner, avec force et certitude, que la confiance vient avec la confiance!

CYCLE DE JUGEMENT ET DE VICTIMISATION



Tous les jugements, ceux que l'on projette sur les autres pour se défendre ou ceux que l'on reçoit des autres comme des attaques, sont fondamentalement des jugements que l'on porte d'abord sur soi.