



QUAND LA CONFIANCE MEURT

Comment peut-on continuer ensemble, dans une relation amoureuse ou dans une relation d'affaires lorsque le lien de confiance est brisé ?

par *PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

« J'avais une confiance aveugle en lui avant, maintenant c'est terminé. » La qualité d'une relation, quelle qu'elle soit, sera fortement influencée par le niveau de confiance entre les partenaires : parent-enfant, frère-sœur, associés, amis, conjoints, etc.

Qu'est-ce que la confiance ?

La confiance est une **attitude** générale où une personne détermine son comportement sur la base d'un sentiment plus que sur un raisonnement. Faire confiance, c'est se déterminer spontanément, en faisant l'économie d'une analyse fouillée et rationnelle. (Source : Wikipedia)

Comment acquiert-on la confiance ?

La confiance que l'on possède envers les autres provient d'un ensemble de facteurs autant génétiques qu'environnementaux (notre éducation, nos expériences...).

D'un côté, il y a des gens qui font confiance de façon très naturelle. Ceux-ci ont une approche du genre : « *L'autre est correct jusqu'à preuve de contraire.* » Qu'ils rencontrent un vendeur, un conseiller ou un voisin, ces personnes accorderont facilement leur confiance.

De l'autre côté, il y a ceux qui doutent spontanément. Leur approche est celle-ci : « *L'autre n'est pas correct jusqu'à preuve du contraire.* » Vous devrez gagner leur confiance avec le temps.

Comment perdons-nous confiance ?

Nous serons très différents dans le nombre et le genre d'événements qui nous feront perdre confiance. Certaines personnes accordent encore leur confiance à leur partenaire après qu'il ou elle ait eu plusieurs aventures extraconjugales. D'autres ont très peu confiance, sans même qu'il y ait eu une aventure.

Comment rétablir la confiance chez l'autre ?

Admettre sa culpabilité, si on a trahi ou blessé l'autre. Ne pas tenter de trouver des excuses, de banaliser ou de nier, car cela ne fait qu'aggraver la situation.

Demander pardon avec sincérité.

Accepter de réparer si on le peut et accepter qu'il y ait un prix à payer en termes de rétablissement de confiance. Il faut comprendre ce que



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

l'autre attend comme réparation pour rétablir le prix de la souffrance et, graduellement, regagner sa confiance.

Accepter que cela prendra du temps et que le niveau de confiance atteindra rarement le même que par le passé si la « faute commise » est très importante pour l'autre ou fut répétée régulièrement.

Après avoir blessé ou trahi l'autre, en rapport à des thèmes très importants, on ne peut s'attendre naïvement qu'il passe l'éponge rapidement et qu'il nous redonne sa confiance aveuglément.

Malheureusement, il se peut que le ou les événements accumulés entraînent un point de non-retour chez la confiance de l'autre. Sans ce certain niveau de confiance, la relation deviendra insoutenable, toxique, voire impossible.

La capacité à chacun à pardonner et à redonner sa confiance est très variable. Donc, mieux vaut prévenir que guérir. Avant de dire des choses ou de commettre des gestes, nous devrions penser aux conséquences que cela entraînera chez l'autre. Il faut savoir ce qui est important et vital pour la confiance et travailler à l'entretenir.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Juin 2007*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0