

Faire confiance



On entend souvent parler de confiance, en soi bien sûr, mais aussi dans les autres. Qu'est-ce que c'est que « faire confiance » ? Que ce soit en amitié, en amour et dans sa relation avec ses parents, faire confiance est au centre de beaucoup de choses.

La confiance, qu'est-ce que c'est ?

La confiance est la base de nos relations avec les autres. Ce mot vient du latin, « *con-* » (pas le gros mot) signifie **avec** et « *fidere* » qui signifie **croire, avoir foi**. Cela renvoie au fait de croire que l'autre est là et le sera toujours, qu'il est fiable. **C'est un ressenti « entier », on ne peut pas faire à moitié confiance.** Ce sentiment de sécurité est à la base de nos relations depuis que nous sommes tout petits. C'est parce que la confiance était là au départ que nous avons pu nous lever et nous mettre à marcher en sachant que quelqu'un serait là pour nous relever.

La confiance en amitié : avoir un confident, se confier...

« *Je lui dis tout* ». **La confiance est très importante en amitié** : c'est ce qui fait que l'on va pouvoir « se confier », que l'ami va devenir un « confident ». Mais, parfois, l'autre va trahir cette confiance. « *Elle m'avait promis de ne pas dire que j'étais amoureuse de lui et elle l'a raconté à toute la classe* ». L'ami ne s'en rend pas forcément compte : alors qu'il pensait n'avoir rien fait de grave, l'autre se sent trahi. C'est un vrai chagrin d'amitié. Dans certains cas, une fois que le temps a passé et qu'une discussion a été possible, le lien de confiance pourra se retisser.

La confiance en amour

Ce sentiment est très important dans la vie amoureuse. C'est

aussi quand on « est en confiance » que l'on peut aller plus loin avec l'autre. Il permet d'avancer à deux en se disant que l'autre sera là et il permet de se protéger de la peur que l'on peut avoir d'être quitté et de la [jalousie](#). **C'est important de pouvoir faire confiance à l'autre mais cela peut être compliqué.** Ce sentiment de confiance en l'autre peut rejoindre celui qu'on a en soi... Par exemple, si on est très jaloux, on peut parfois imaginer qu'il y a quelqu'un de mieux ailleurs et que l'autre va finir par s'en rendre compte. C'est important d'en parler à deux... Dans le cas des [infidélités](#), on parlait avant « *d'un coup de canif dans le contrat* »... de confiance. Là encore, si le couple décide de se laisser une chance, il faudra du temps et de l'amour pour refaire confiance...

La confiance parentale

A l'adolescence, cette confiance devient centrale. Jusqu'à ce moment-là les enfants avaient confiance en leurs parents : c'était un peu à sens unique. **Et là, c'est aux parents d'apprendre à faire confiance** : permission de sorties, fréquentations, petits copains et copines... Il va leur falloir un peu de temps pour évaluer à quel point ils peuvent vous laisser faire. Cette confiance « se gagne », en leur montrant que vous savez vous prendre en main, ne pas vous exposer au danger. En n'oubliez pas que ce qui est interdit pour l'instant ne le sera plus forcément dans un mois ou un an !

Faire confiance peut parfois être difficile : **si quelqu'un ne vous inspire pas confiance, il faut aussi savoir s'écouter.** Par contre, **si on a du mal en général à faire confiance et que cela devient un [handicap](#), il peut être important de réfléchir à tout ça.** On peut apprendre à se laisser aller et découvrir que l'autre peut aussi être là même si on vécu des choses douloureuses...