

PRENDRE SOIN DE LA CONFIANCE

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement

Cette période troublante s'étire encore dans le temps... L'absence d'issue précise est profondément insécurisante pour chacun d'entre nous. Cette impossibilité à nous projeter sereinement et à anticiper concrètement le futur nourrit un tumulte d'inquiétudes et de doutes.

Il devient essentiel pour chacun d'entre nous de prendre soin de notre confiance.

Cette confiance en nous-mêmes évidemment, mais peut-être de manière plus profonde, une confiance en la vie, en notre monde, en notre humanité, confiance en ce lendemain. Nous pourrions même parler de garder « foi », avoir foi en l'avenir.

Non pas au sens religieux du propos, mais au sens étymologique du terme, c'est-à-dire de ressentir dans notre corps, dans tout notre être, cette sérénité confiante, cette croyance fidèle, cette intime conviction en la beauté de la vie. Garder foi en ce « il était une fois » qui ouvre à d'innombrables possibilités de vivre autre chose autrement.



ESSENTIEL POUR TOUS, UNE URGENCE POUR LES JEUNES EN DEVENIR

Cette situation actuelle bancaire vient percuter de plein fouet la dynamique même du développement des adolescents et des jeunes adultes.

Nos grands ados, vivent précisément un temps de leur développement où l'émancipation, la rencontre avec le monde extérieur, la liberté et la prise de risque, le besoin de multiplier les expériences de vie sont au cœur de leur construction identitaire. C'est un âge qui pousse vers l'avant, qui s'ouvre vers le devant pour mieux se connaître et apprendre à se rencontrer vraiment. L'âge des projets de vie. Et pourtant... C'est l'essence même de ce processus qui est bousculé aujourd'hui, car le monde est flou, mouvant et l'avenir est en suspens.

Nous les invitons (voire les obligeons) à faire tant de choix pour leur avenir. Choisir un métier, choisir leurs études, choisir une école. À l'aube de leur vie d'adulte, nous les incitons à prendre une direction. Puis dans le même mouvement, tout est stoppé. Tout se transforme. Rien ne se passe vraiment comme prévu. C'est un peu comme si nous leur proposons de choisir une destination puis que les événements transformaient en permanence la carte d'accès pour s'y rendre.

Comment ne pas céder au découragement, à la perte de motivation quand le chemin qui mène à un objectif est sans cesse modifié et toujours mis en réserve des prochaines réglementations sanitaires ?

S'adapter. Faire avec.

Garder confiance.

Voilà ce que l'on nous dit. Voilà ce que nous leur disons.

Oui, mais comment ?

LA CONFIANCE, UNE TRILOGIE

Confiance en Soi, confiance en l'Autre, confiance en la vie

La confiance en Soi est d'abord relationnelle. C'est parce qu'un Autre m'a regardé en confiance qu'un sentiment de force et de compétence a pu naître en moi. Cette confiance relationnelle, nous l'appelons également sentiment de sécurité ou bien, plus largement encore, Amour inconditionnel. Croire en Soi n'est possible que si quelqu'un a su me voir dans et à travers cette puissante confiance. Cet Amour, au sens d'une conviction absolue en mes possibilités, en mon potentiel, en mes ressources en devenir.

Poser sur ceux que l'on aime ce regard confiant quelle que soit la situation, quel que soit leur choix, est un cadeau inestimable dans lequel pourra germer cette si précieuse confiance en Soi.

La peur en est le frein. La peur, la méfiance, l'incertitude pour l'avenir brouillent cette confiance inconditionnelle. Le stress s'invite et nous nous braquons, nous sermonnons, nous conseillons à outrance, nous bousculons parfois violemment. Nous perdons confiance en l'autre et en miroir, l'autre perd confiance en lui-même.

La connexion est perdue.

Garder confiance en l'autre quand tout va de travers, c'est difficile et pourtant...

Nous pouvons ne pas être d'accord, nous pouvons douter, observer des dysfonctionnements, poser un cadre et des limites avec fermeté, tout en maintenant une profonde confiance en l'autre au creux de nous-mêmes, en restant très vigilants pour que jamais cette confiance ne se tarisse.

Comme Boris Cyrulnik nous le rappelle toujours, la résilience, le changement, la métamorphose ne sont possibles qu'à la seule condition de l'amour inconditionnel. Une confiance indéfectible en l'Autre dans cet infini des possibles.

Prendre soin de cette confiance relationnelle pour toujours nourrir et arroser la confiance en Soi. Et dans le même élan, impulser une profonde confiance en la vie.

Pas simple non plus.

La vie, ses surprises, ses tourments, ses creux, ses parts si mystérieuses, si obscures. Par moments, nous y sommes tant confrontés que nous en oublions le bleu du ciel... et pour protéger ceux qui nous sont chers nous les mettons en garde contre cette vie. « *Méfie-toi, la vie est dure* » « *Il faut se battre, car dans la vie rien n'est acquis* » ... Ces messages, formulés dans une intention légitime de protection, vont tracer leur sillon dans le cerveau de nos aimés. Un sillon de crainte, d'anxiété, de manque de confiance en cette vie qu'il traverse.

Il ne s'agit pas de leur présenter le monde dans un joli cocon bordé de choses merveilleuses « *Je ne vais tout de même pas leur dire que la vie, c'est le monde des bisounours* » diriez-vous... évidemment. Mais tout de même... n'oublions pas le bleu du ciel. L'espoir. Le rêve. Cultivons l'optimisme, la seule possibilité d'espérer des jours meilleurs, de croire en l'avenir. Sinon comment les aider à trouver l'élan et la motivation pour prendre le risque d'oser aller vers ?

LA CONFIANCE POUR PASSER A L'ACTION

La confiance s'expérimente.

La confiance se donne comme un cadeau inestimable, mais ensuite seul le passage à l'acte lui permettra de s'enraciner et de grandir. C'est parce que je me suis prouvé « en vrai » que je pouvais y arriver, que je peux continuer. Engager l'action est indispensable pour éprouver un sentiment de réussite.

Confiance et maîtrise sont bien différentes. La confiance, c'est justement ce qui permet d'y aller sans avoir la pleine maîtrise des éléments à venir. Attendre de ressentir une maîtrise absolue pour y aller, c'est rester figer sur le bas-côté.

Il faut se jeter à l'eau pour apprendre à nager.

Rappelons cette étude d'Anders Ericsson : dans n'importe quel domaine, il faut pratiquer 10.000 heures pour acquérir une véritable maîtrise de son art et une pleine confiance en Soi. « *Le génie, c'est 1 % d'inspiration et 99 % de transpiration* ».

Ne l'oublions pas lorsque nous perdons confiance en nous, lorsque nous commençons à douter de nous. Ce n'est pas que nous ne sommes pas suffisamment doués ou que nous manquons de talents, c'est bien souvent que nous manquons d'entraînement.

Alors, allons-y. Engageons l'action.

Même si nous doutons, même si ce n'est pas exactement comme cela que nous avons imaginé ces semaines ou ces mois à venir, allons-y quand même. Soyons attentifs à rester en mouvement. Dans le travail, dans le sport, dans la culture, dans l'art, dans la pâtisserie ou dans la peinture sur soie... qu'importe ! Pourvu que nous restions en action. Un petit rappel bonus : si nos actions sont orientées vers le bien pour les autres, vers l'aide, vers la solidarité dans la bienveillance, les études montrent que nous en retirerons encore plus de bénéfices pour nous-mêmes. Formidable psychologie ! Au plus, je fais du bien aux autres, au plus, je me fais du bien à moi-même.

ET QUAND TOUT VA MAL... SAVOIR CONJUGUER LE PRESENT

Et quand la morosité est trop consistante. Quand tout s'assombrit trop fort. Quand le rêve ne parvient plus à éclairer le chemin. Que nous avons tout perdu de vue... Comment se ressourcer ? Comment reprendre son souffle ?

Nos ressources, notre si puissante créativité, notre si précieuse flexibilité sont là, toujours là. Pour s'y reconnecter, une seule et simple solution : revenir à l'instant présent.

Vous arrive-t-il parfois d'être à ce point pris par une activité que tout le reste a lâché prise ? D'être tellement engagé et concentré sur une tâche que le temps semble s'être suspendu ? Et de constater par la suite à quel point cette activité vous a permis d'éprouver un sentiment de bien-être, de joie et de satisfaction... Si vous avez déjà ressenti cette impression, vous savez ce qu'est « l'état de flow ».

Nous l'avons tous déjà ressenti dans notre vie : au travail, dans le sport, dans des activités créatives, dans nos relations aux autres... un état hors du temps, profondément en Soi, où tout semble aligné, parfaitement ordonné.

Lorsque nous sommes dans l'état de *flow*, nous sommes tellement engagés dans ce que nous sommes en train de faire à cet instant que nous sommes comme en état de fusion avec le présent, dans un état d'extase qui est réellement une bulle d'apaisement profond. Toutes les études sur l'état de *flow* montrent une corrélation forte entre concentration sur la tâche et sentiment de satisfaction de vie. Finalement, au plus, nous vivons dans l'instant présent, profondément centrés sur ce que nous sommes en train de faire, au plus, nous intensifions notre sentiment de bonheur !

À l'image de l'enfant qui est tellement absorbé par son jeu qu'il ne vous entend même plus l'appeler, l'état de flow est l'état qui permet d'être ni avant ni après ni ailleurs, mais d'être pleinement dans le moment présent.

Il s'agit de cultiver dans le quotidien des instants de flow, plus ou moins longs, où nous pouvons décrocher, déconnecter de tout autre chose pour nous engager pleinement dans une activité, et une seule, quelle qu'elle soit, afin de retrouver ce que l'enfant sait naturellement faire : vivre l'instant présent. Là où toutes nos ressources sont pleinement disponibles.

- 1- Confiance inconditionnelle pour oser y aller
- 2- Engager l'expérience. Si possible dans des actions solidaires, altruistes, bienveillantes.
- 3- Et enfin agir pleinement dans l'instant présent.

Un mouvement en trois temps à consommer sans modération. Une danse intérieure et extérieure pour traverser le mieux possible cette période qui a une fâcheuse tendance à l'inertie, à l'impuissance, à la perte de confiance et au repli sur Soi.

Soigner notre confiance est une urgence. Pour nous-mêmes, pour nos ados en devenir, et finalement peut-être pour notre Humanité toute entière.

