

6 décembre 2022



ATELIER PHILO 3

EGPE

La confiance

Je vais le prendre par le biais de ce que je fais professionnellement, à savoir du coaching et des formations au management. Régulièrement je parle de la confiance. La difficulté pour les gens, c'est de réaliser que pour faire confiance aux autres, il faut se faire confiance à soi. Et l'environnement, tout ce qu'on vit aujourd'hui, fait perdre la confiance, d'autant plus qu'il y a doute à chaque fois qu'une idée est émise. Pour moi la confiance a beaucoup diminué aujourd'hui et j'ai le sentiment qu'elle est influencée par tout ce qu'on entend d'incertitudes et de manque de confiance en l'avenir.

Je partage et je trouve qu'effectivement, ce que je n'avais pas vraiment perçu il y a 10 - 20 ans, c'est que tout devient polémique. Les fakes news ça n'existait même pas, enfin on ne connaissait pas ce mot, et c'est un peu déstabilisant. Il y a une méfiance vis-à-vis du monde médical, vis-à-vis de la politique évidemment, vis-à-vis de l'autre et c'est assez déstabilisant, voire inquiétant par moments. Faire confiance, c'est valorisant pour la personne à qui on fait confiance, parce que si j'ai confiance en toi, je te valorise parce que je pense que tu peux soit résoudre un problème, tu peux faire quelque chose pour moi, donc je te fais confiance. La confiance c'est aussi un regard sur l'autre qui est valorisant pour l'autre.

La confiance en soi, ce n'est pas inné, ce n'est pas si simple. Ça démarre très tôt, probablement même avant la naissance, enfin il me semble. Il y a toutes sortes de choses qui vont pouvoir donner au tout-petit l'impression qu'il peut être confiant, notamment dans les premières heures de vie, dans les premiers mois de la toute petite enfance. Sa confiance va être bien enclenchée si tout autour de lui, il est dans une relation d'attachement sécuritaire. Si à l'opposé ses parents sont peu confiants en eux-mêmes, s'il y a autour de lui des conditions difficiles, je pense aux conditions de guerre... Dans ces cas-là, ce bébé va avoir beaucoup de difficultés à être confiant puisque les adultes autour de lui, ses proches parents et puis peut-être tous les gens autour, ne sont pas dans un moment de confiance en eux-mêmes. Il va y avoir beaucoup de nécessité à bien entourer ces parents et ce bébé pour qu'ils puissent récupérer de la confiance et tout au long de la vie, on observe des moments où on est plus confiant ou moins confiant en soi-même. La réassurance qui vient de l'extérieur est tout à fait importante et je pense qu'elle se prolonge toute notre vie. Quand je regarde dans ma vie personnelle, j'ai accompagné ma tante jusqu'à ses 97 ans et elle me manque beaucoup. Elle est morte il y a un an du COVID et il y a toujours eu en elle la possibilité de me rendre confiante et actuellement je suis embarquée dans la notion que, quand je regarde sa photo, je reprends de la confiance.

Tout de suite, la confiance ça m'évoque la confiance dans un régime politique et je pense à tout ce qui se passe dans mon pays d'origine et ça me fait penser en fait que les régimes autoritaires gouvernent souvent sur des mensonges. C'est pourquoi à un moment donné les citoyens, le peuple voudraient remettre en question cette façon de diriger sur des mensonges. Dès le départ, la conscience de ces mensonges fait qu'ils n'ont pas confiance dans les régimes qui les

dirigent. D'autre part, je pense à une phrase que je me dis parfois à moi-même : « je fais confiance à quelqu'un jusqu'à preuve du contraire ». La confiance, c'est aussi pouvoir compter sur l'autre, c'est à dire avoir confiance en l'autre, c'est pouvoir compter dessus, être sûr de de son comportement aussi bien vis-à-vis des autres que vis-à-vis de soi-même.

Je crois que nous ne sommes pas à égalité parce que quand on naît dans un pays comme le tien, c'est difficile de faire confiance. J'avoue que j'ai un autre regard, parce que d'une part, je suis méridionale, donc on a un peu tendance à voir les choses avec le soleil et le côté positif des choses peut-être. Je ne sais pas si c'est dû à la théorie des climats, et c'est vrai que parfois, dans sa vie personnelle, on a subi des trahisons, des manquements... Mais je crois beaucoup à l'amitié et je crois que quand on traverse des tourmentes, quand on a de vrais amis, ça fait beaucoup de bien et ça permet de rétablir la confiance dans l'être humain. C'est vrai que parfois au niveau de la famille, ce n'est pas toujours évident de cultiver la confiance, parfois même au niveau des enfants. Pour les parents en général, c'est tout acquis. Tu parlais de ta tante, c'est vrai que quand on a des aînés très positifs, ça aide c'est sûr. J'ai eu la chance d'avoir un père comme ça pour qui tout allait toujours bien, il était très positif. Alors qu'il avait connu des choses un peu difficiles dans sa vie, qu'on a failli l'assassiner et cetera. Je l'admire beaucoup pour ça, que d'avoir gardé de la confiance dans l'être humain. Je pense que c'est peut-être lui qui m'a transmis une belle confiance dans l'humanité.

J'ai bien aimé ta phrase qui dit : « Je fais confiance jusqu'à preuve du contraire ». Aujourd'hui, j'entends beaucoup de jeunes adultes qui disent : « Moi je me méfie d'abord » et c'est cette sensation qui me fait penser qu'il y a une évolution qui peut être actuelle et qui va peut-être revenir, mais en tout cas pour aujourd'hui, qui n'est pas vraiment dans le positif. Tu as raison, la confiance elle se gagne dès l'origine, et il y a un vrai rôle à jouer dans la famille. En même temps, c'est faire prendre conscience aux personnes qu'on peut toujours grandir, qu'on peut toujours l'acquérir, parce qu'effectivement on a tous des diktats, des choses qu'on a entendues à l'extérieur ou même dans la famille qui nous empêchent de grandir quelque part. Donc il faut déconstruire ces diktats, pour permettre aux gens de reprendre confiance. Mais ce n'est pas évident, il faut montrer l'exemple et parfois on n'est pas toujours exemplaire.

En vous écoutant, j'ai rapproché avec un concept proche qui est très voisin de la confiance qui est le fait d'être rassuré. Quand tu parlais de ta tante, de quelqu'un de très proche qui te met en confiance et qui te fait confiance aussi probablement, elle peut simplement te rassurer, pas forcément te donner de la confiance en toi. Je pense aussi que, quand on vient au monde, on y vient avec un patrimoine génétique et aussi avec l'influence de l'environnement et des parents. Les premières années de la vie sont probablement majeures. Cela dit, je nuance un peu, (c'est peut-être une déformation professionnelle) parce qu'il y a une plasticité cérébrale, une plasticité de soi-même, qui module la confiance qu'on peut avoir ou ne pas avoir. Peut-être qu'il faut savoir cultiver ça, parce qu'il vaut mieux avoir confiance, ça nous rassure. Et puis ça véhicule aussi un regard positif sur l'humanité. J'ai l'impression, mais je me trompe peut-être, d'être foncièrement optimiste et de croire en l'homme. C'est un débat qui n'est pas neuf, mais je crois à l'intelligence artificielle, aux robots, qui font peur à quelques personnes. Je crois en l'avenir et je pense que les robots peuvent être

d'excellents partenaires. J'ai expérimenté avec des personnes âgées l'arrivée d'un petit robot, parce que les soignants n'ont pas le temps dans les EHPAD ou dans les services de gériatrie, de stimuler les personnes âgées. On avait conçu avec une équipe de chercheurs, un robot qu'on mettait sur une table et on s'est rendu compte de la participation des personnes très âgées, pour la plupart atteintes de syndromes démentiels, c'étaient des pathologies type Alzheimer. Ils réagissaient beaucoup plus parce que le robot, on pouvait le toucher, il émettait des sons, il y avait des petites lumières... La communication se passait mieux et ils se sentaient aussi probablement plus en confiance avec ce robot qui renvoyait des interactions. Certains aides-soignants sont déjà tellement épuisés, ils sont de toute façon mal payés, donc ils ne peuvent pas donner la qualité de temps. Parce que tout ça ne se compte pas en heures, ce n'est pas forcément quantitatif mais ils ne peuvent pas, et je me dis que si je suis malade un jour à l'hôpital, je préfère que ma toilette soit faite par un robot que par un soignant qui n'a pas le temps et qui risque de bousculer et cetera.

C'est intéressant effectivement. Alors, je ne pensais pas aux robots, je pensais aux petits animaux de compagnie, qu'on a amenés dans les maisons de retraite et puis quand on amène aussi des choses végétales... dans les structures petite enfance aussi, quand il y a un petit lapin (si on a l'autorisation, qu'il n'y a pas d'allergie...), mais effectivement ça crée tout à fait un lien avec la nature. Je pense aussi que la confiance en soi, elle vient de plein de choses. Elle peut venir de l'environnement, je me souviens au moment du COVID, je me promenais et je n'avais jamais vraiment vu la nature comme ça. J'étais obligée de me promener tous les jours, j'ai trouvé ça terrible, mais j'ai vu des couchers de soleil que je n'avais jamais vus et pourtant j'habitais là depuis très longtemps. Je crois donc que le lien avec la nature, le lien avec les animaux, et tout ce qui touche à l'art plastique, toutes ces choses-là sont extrêmement importantes. Tout ce qui est sensoriel facilite la confiance. Là où je te rejoins aussi J..., on le sait plus ou moins, c'est qu'il y a des gens qui sont plus doués pour être confiant. Il y a toujours des optimistes et des moins optimistes, mais en même temps, est-ce que c'est quelque chose qui est ancien, je ne sais pas. Ensuite, l'autre terme auquel je penserais, c'est résilience, parce qu'être confiant dans la vie c'est infiniment plus simple quand sa vie a été épargnée sur le plan du stress, sur le plan des choses difficiles. A l'opposé quand on a subi des choses douloureuses, la résilience ça ne se commande pas, ça se travaille et c'est extrêmement fragile quand même.

Moi je pense à la confiance envers mes petits-enfants que je suis amenée à garder de temps en temps, à être en leur compagnie et c'est vrai que j'appréhende toujours ce moment, c'est-à-dire, à la fois je suis heureuse et en même temps je me dis j'espère que tout va bien se passer et en fait je me demande si ce n'est pas un manque de confiance dans les petits. Je vais bientôt avoir un petit de 3 ans et demi chez moi 24 heures et la nuit. A priori je suis optimiste, mais je suis partagée. Parfois par exemple, quand je vois des petits dans la rue sur des trottinettes, loin de leurs parents qui sont derrière tranquilles, je me dis que moi je ne pourrais pas supporter ce genre de situation. Il y a aussi un terme que j'entends parfois de la part de l'une de mes filles, c'est le terme : « Je gère ! » Je gère, elle le dit dans des situations qui pour moi se manifestent de façon un peu inquiétante. Je gère, ça veut dire que j'ai confiance,

je pense, je crois que ça veut dire ça. Moi c'est surtout ce terme de confiance par rapport aux petits enfants, auquel je pense.

Mes petits-enfants sont encore petits donc je ne sais pas trop si j'arriverai à les rendre confiants en eux. Je trouve que c'est très positif pour leurs études bien sûr, pour leur avenir évidemment. Je rebondis sur ce que tu as dit tout à l'heure. Le robot me fait penser à un film (je ne sais pas si vous l'avez vu) qui s'appelait « I'm your Man », c'est un film allemand « Ich bin dein Mensch » c'est un film de Maria Schrader. Elle avait conçu avec son équipe de chercheurs un robot, un robot amoureux en fait, donc ça m'a fait rire tout à l'heure ce que tu as dit, parce que je me dis oui, effectivement dans ma vie, si je suis dans un EHPAD, l'amoureux en question était fort sexy et je me dis pourquoi pas ? Non c'était une petite parenthèse et ça m'a fait rire quand tu as dit ça. Après peut-être pour me laver, oui pourquoi pas ? Pour les petits-enfants, c'est vrai que c'est important de transmettre beaucoup de confiance et de côté positif parce que la vie n'est pas simple. Je crois aussi qu'avec les réseaux sociaux où on voit tant de choses négatives, tant de choses horribles, en images en tout cas, je crois que si on peut leur transmettre des jeux, des choses plus gaies, plus simples surtout, moins sophistiqués, ça peut peut-être leur donner une autre vision de la vie. J'ai encore des petits enfants entre 10 mois et 6 ans et demi donc je n'ai pas pu trop mettre en expérience ce genre de choses, mais j'y pense pour quand ils seront un petit peu plus grands.