manageris

Savoir faire confiance pour inspirer confiance

L'enjeu

La confiance est un phénomène réciproque : plus une personne nous fait confiance, plus nous sommes enclins à lui faire confiance. À l'inverse, il est très difficile d'accorder sa confiance à quelqu'un qui se montre soupçonneux à notre égard. Imaginez qu'un collègue vous demande de confirmer par écrit tout ce que vous lui dites, « au cas où ». Aurez-vous envie de lui faire confiance quand, à votre tour, vous dépendrez de lui ?

Or la propension à faire confiance est éminemment variable d'une personne à l'autre. La personnalité, les expériences passées et les enjeux personnels jouent beaucoup. Pour inspirer plus facilement confiance, il est donc intéressant de développer sa propre faculté à faire confiance.

Trois facteurs personnels propices à la confiance

Trois dimensions influencent notre propension à faire confiance aux autres.

Certaines personnes prennent spontanément le risque de faire confiance, en partant du **présupposé que, normalement, les choses se passeront bien**. D'autres, au contraire, minimisent les risques en n'accordant leur confiance qu'une fois qu'elles ont eu des preuves que cette confiance est justifiée. Les premières inspirent plus volontiers confiance à leur entourage.

Développez votre tolérance au risque :

- Prenez conscience que c'est votre peur du risque et non un danger que représente l'autre personne qui vous incite à réserver votre confiance.
- Exposez-vous progressivement, sur des sujets à faible enjeu, pour vous habituer au risque de faire confiance : plus vous aurez constaté que cela fonctionne, plus cela vous sera facile par la suite.

Certaines personnes sont enclines à faire confiance aux autres car elles **pensent qu'elles sont capables de faire face aux aléas**. D'autres ont tendance à voir le monde extérieur comme un environnement potentiellement hostile et dangereux pour elles. Elles accordent moins volontiers leur confiance, et bénéficient moins de celle des autres en retour.

Développez votre assertivité :

- Reconnaissez que votre méfiance peut provenir d'un manque de confiance en vous plus que de l'autre personne.
 - Demandez-vous comment réagirait quelqu'un que vous connaissez et qui a une bonne confiance en soi. Ferait-il confiance dans ce cas précis?
 - Revisitez vos expériences passées: avez-vous déjà eu raison de faire confiance, même si ce choix ne s'est pas avéré payant? Qu'avezvous pu faire pour minimiser les conséquences?

Tolérance au risque Confiance en soi

Perception de contrôle

Certaines personnes **considèrent qu'il est de leur ressort d'influer sur ce qui leur arrive**. Elles considèrent ainsi naturel d'assumer le risque d'accorder leur confiance. D'autres ont tendance à accepter le cours des choses. Elles hésitent plus à accorder leur confiance, car cela signifie se rendre vulnérable.

Renforcez votre perception de contrôle :

- Faites la liste des choix qui s'offriraient à vous si votre confiance était trahie. Éventuellement prévoyez des solutions de repli pour vous rassurer.
- **Distinguez ce qui est en votre pouvoir** de ce qui ne l'est pas. Vous constaterez probablement que vous avez un contrôle bien plus grand que vous ne le supposeriez *a priori*.