

Je n'ai confiance en personne

La méfiance, pratiquée à petites doses et à bon escient, nous préserve de nombreux désagréments. Mais sans confiance, aucune relation amicale, amoureuse ou professionnelle n'est possible. Alors, pourquoi certains ont-ils autant de mal à se fier aux autres ?

« Pour simplifier, on peut dire qu'il y a deux types de personnes : celles qui font a priori confiance et celles qui sont méfiantes a priori, remarque Christophe André, psychiatre cognitiviste. Autant dire que la méfiance n'est pas pathologique en soi. Mais, appliquée de manière excessive et systématique, elle condamne celui qui en souffre à l'isolement et à la solitude. D'après le psychiatre, « cette phobie sociale apparaît chez les personnes de tempérament hypersensible ». Vulnérables et fragiles, elles usent de la méfiance comme d'un mécanisme de protection et de défense.

La méfiance en héritage

Pour les psychanalystes, cette tendance est, le plus souvent, héritée de l'enfance. En effet, le jeune enfant vit une situation paradoxale : s'il a confiance en l'adulte, puisque sa survie et son bien-être dépendent de lui, il est pourtant loin d'ignorer la méfiance. Elle surgit en réponse aux sensations pénibles susceptibles de l'assaillir quand sa mère n'intervient pas assez rapidement pour s'occuper de lui : inconsciemment, il voit alors en elle un "mauvais sein" qui le persécute. Il souffre et attribue automatiquement à sa mère, à ses yeux toute-puissante, un désir de lui faire du mal.

Selon la psychanalyste Melanie Klein (1882-1960), la première à avoir exploré cet aspect du développement infantile, c'est une réaction normale si elle n'envahit pas l'ensemble de la sphère affective. Plus tard, ce mélange ambivalent, de tendresse et de méfiance sera l'ordinaire des relations humaines. Cependant, cette disposition psychique à la méfiance peut être renforcée par la peur de parents, très angoissés eux-mêmes par le monde extérieur. « Méfie-toi des gens », « Ne suis pas n'importe qui » : ces avertissements, nécessaires à la sécurité de l'enfant qui tend à se montrer crédule vis-à-vis de toute personne ressemblant à une figure parentale, « doivent rester modérés », précise la psychologue Agnès Payen de la Garanderie. Étouffé par des parents surprotecteurs, l'enfant peut en venir à percevoir le monde extérieur comme une jungle terrifiante peuplée d'agresseurs potentiels.

Trop d'idéalisation

Quand ce ne sont pas les parents qui transmettent la méfiance, c'est la vie elle-même qui s'en charge : un collègue qui nous trahit, un ami qui abuse de notre générosité, un partenaire qui nous trompe... Les grands méfiants « sont des personnes qui ont une vision illusoire car idéaliste des relations », commente Christophe André. Hyperexigeantes à l'égard de l'autre, elles interprètent le moindre manquement de sa part comme une trahison. Dans certains cas, ce sentiment se développe en une forme de paranoïa : « Personne n'est digne de ma confiance, donc tout le monde me veut du mal. »

Dans d'autres, en un excès de cynisme : « Cet homme m'a quittée sans rien dire, donc tous les hommes sont des lâches. » Soit on doute de ses propres capacités, soit on attend trop de l'autre.

« L'entrée en relation avec autrui est toujours une prise de risque, remarque Agnès Payen de la Garanderie. Il faut accepter de mettre à l'épreuve, pendant un certain temps, les premières impressions qu'elle nous a inspirées, de manière à en tester la fiabilité. Or, cette prise de risque n'est envisageable que par celui qui, à l'origine, a suffisamment confiance en lui pour ne pas réagir violemment en cas de déception. » Ainsi, l'absence de confiance en l'autre est presque toujours le signe d'un manque de confiance en soi.

Pierre, 34 ans, directeur adjoint d'entreprise

« Je vérifie toujours tout par moi-même, je ne me fie à personne. Ma méfiance me gâche la vie parce qu'elle tourne à l'obsession, et gâche celle de mon entourage. Je me suis tourné vers le coaching. Ma thérapeute m'a aidé à élucider les causes de mon problème : à 10 ans, j'ai été hospitalisé d'urgence. C'était un jour férié, il n'y avait que des jeunes médecins de garde. J'étais terrifié, mais ils m'ont répété : "Aie confiance, on peut faire l'opération !" Ils l'ont faite... et l'ont ratée. J'ai vécu ce ratage comme une duperie dont mon corps porte définitivement la trace.

Ma thérapie consiste à reconnaître l'aspect exceptionnel de cette expérience. Grâce aux techniques psychocorporelles, je découvre aussi dans des gestes simples – tendre le bras vers autrui, l'accompagner d'un mouvement de tête... – comment m'ouvrir aux autres. »

Conseils à l'entourage

Deux écueils sont à éviter. Apporter sans cesse les preuves de notre fiabilité s'avère vain, le moindre faux pas nous fait retomber au plus bas dans l'estime du méfiant et nous met en position de faiblesse. A l'inverse, ne pas tenir compte de son hypersensibilité et multiplier les « petites trahisons », c'est nourrir sa vision négative du genre humain. La solution : être plus explicite qu'on ne le serait avec une personne moins sensible et s'expliquer ; lui faire comprendre que si l'on manque, parfois, de délicatesse, cela n'est pas intentionnel.

Conseils au méfiant

Identifier les origines

Le refus d'accorder sa confiance est souvent lié à une expérience malheureuse. En identifiant cet événement, on arrive à faire preuve de plus de tolérance et de souplesse dans ses jugements à l'égard des autres : il devient évident que la menace ne vient que de la personne qui, dans le passé, a effectivement abusé de notre confiance.

Faire preuve de réalisme

Non, tous les hommes ne pensent pas qu'au sexe, toutes les femmes ne s'intéressent pas qu'à l'argent, tous les patrons ne cherchent pas à exploiter leurs employés... Il faut se débarrasser de ses préjugés et accepter de donner sa chance à l'autre. Ainsi, une

personne incapable de garder un secret se révélera peut-être efficace dans le travail ou de bon conseil en amitié.

Se remémorer les expériences positives

On a forcément vécu des rencontres au sein desquelles l'autre s'est comporté en véritable allié. C'est en se souvenant des expériences positives que l'on apprend à relativiser : tous les hommes ne sont pas malveillants et l'on n'est pas condamné au rôle de victime.

Éviter les procès d'intention

Il arrive que l'autre trahisse la confiance qu'on lui avait accordée. Mais est-il conscient du mal qu'il a causé en agissant ainsi ? Plutôt que de lui faire des procès d'intention, il faut s'expliquer avec lui. A-t-il fait exprès de trahir le secret ? Se rend-il compte que ses retards à répétition peuvent déranger ? Dans toute relation, la confiance se gagne aussi par le dialogue.

Modifié en avril 2016

A lire

La Peur des autres de Christophe André et Patrick Légeron.

Timidité, phobies, inhibitions : une description de toutes les formes que peut prendre l'anxiété en société (Odile Jacob).

Oser être d'Agnès Payen de la Garanderie.

Des exercices de méthode psychocorporelle pour apprendre à mieux gérer ses émotions et à maîtriser ses relations aux autres (Presse du Châtelet).

© <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Confiance/Articles-et-Dossiers/Je-n-ai-confiance-en-personne>