

# Le secret de la confiance, c'est le secret...

02/10/11 - Dominique Foucart

psychothérapeute et médiateur chez Interactes à Bruxelles.

**Le secret de la confiance, c'est le secret...** Lors d'un entretien de thérapie de couple mené récemment avec ma collègue Catherine Lemoine nous travaillions avec un couple qui venait nous «demander l'impossible»: ce couple était confronté à une «infidélité» de l'épouse, et tandis que madame disait «il faut que je retrouve la flamme spontanée qui m'animait», monsieur répondait «tu as raison, et il faut aussi que j'arrête de me méfier de toi». Tant l'un que l'autre espéraient que nous y arriverions.

Parmi les choses qu'un thérapeute sérieux ne devrait pas promettre à ses clients, c'est bien de leur faire faire «spontanément» quoi que ce soit. Et en particulier, de retrouver «spontanément» de l'amour ou de la confiance. La spontanéité, par définition, ne se contrôle pas. Obtenir quelque chose par la volonté, c'est exactement le contraire de l'obtenir spontanément.

Mais alors, quand la méfiance s'est installée, que la flamme semble éteinte, que faut-il donc faire ? Pour qu'un couple s'installe dans la durée, il faut de la confiance entre partenaires. Cette confiance ne peut se contenter de mots. Elle doit être vécue, et il faut surtout la laisser s'installer. N'espérez pas trop qu'elle vienne d'un seul coup, comme par magie. Il est normal que vous soyez inquiet, voire un peu jaloux lorsque votre partenaire s'absente pendant toute une soirée sans vous rendre compte de ce qui s'y est passé. Comme il est normal que lorsque vous prenez une soirée pour parler avec des amies et des amis de choses qui vous touchent, de votre intimité, vous ne désiriez pas en faire un rapport détaillé à l'autre. Tout comme dans l'histoire de la pomme et du paradis terrestre: la fruit défendu est la clé du jardin secret, et vouloir en connaître la saveur c'est déjà vouloir en savoir trop. Le prix à payer peut en être exorbitant.

Beaucoup de couples voudraient baser leur relation sur une transparence absolue: je te dis tout et tu me dis tout. C'est là une erreur radicale: il n'est simplement pas possible de tout se dire, et c'est nous même, consciemment ou inconsciemment, qui choisissons ce que nous ne disons pas. Ce que nous choisissons de conserver dans notre espace intime, notre jardin personnel.

C'est l'existence même de ce lieu, de ce temps personnel et inviolable qui permet la confiance au sein du couple. En effet, si une transparence totale pouvait exister entre les partenaires, quel serait encore le sens de la confiance. Quel mérite y aurait-il à «faire confiance» en une personne dont le moindre comportement nous est connu ? La confiance - et cela peut paraître paradoxal - n'a de sens que si elle porte sur une part de la vie de l'autre qui nous reste inconnue.

Cet espace intime, ce jardin personnel, c'est un peu comme un jardin d'Eden, un paradis terrestre. C'est un lieu, un temps, un réseau d'amitiés et de relations qui nous appartient en

propre, que nous ne partageons pas toujours volontiers avec l'autre. C'est aussi un lieu où nous savons que nous ne ferons pas de mal à l'autre car ce serait là une trahison: nous ne pouvons utiliser notre jardin secret pour y faire pousser des plantes destinées à empoisonner celui qui nous autorise à y séjourner. C'est un lieu dont nous seuls pouvons décider ce que nous en dirons à l'autre, pour partager une anecdote, raconter une inquiétude, avouer une erreur.

Voilà donc bien tout le paradoxe de la confiance: je prends le risque de ne rien demander à l'autre de ce qui se passe dans son jardin secret. Parce que si j'essaie de savoir ce qui s'y passe sans qu'il ne m'y ait invité, je viole ce secret et je m'exclus de la confiance de l'autre. Si l'autre ne me trahit pas au sein de son jardin, je deviens celui qui trahit et je mérite d'être expulsé du jardin et d'errer en solitaire. Si l'autre me trahit en son jardin, j'acquiesce la connaissance du mal qu'il me fait, et je me condamne moi-même à la souffrance.

Cette acceptation ne doit pas être spontanée. Comment pourrait-elle l'être d'ailleurs ? Il n'y a pas de paradoxe plus évident que celui de vouloir forcer la spontanéité. Une chose spontanée ne peut être contrainte, par définition. Dire à l'autre: «je voudrais retrouver la spontanéité de nos premières rencontres», c'est lui demander l'impossible. L'autre ne peut se comporter spontanément que si nous ne le lui demandons pas ! Et nous-même, nous ne pouvons être spontanés que si nous ne cherchons pas à l'être.

Ne pas chercher à pénétrer le jardin secret de l'autre, c'est donc un acte volontaire. La confiance est un acte volontaire. C'est souvent une victoire sur soi. Faire confiance, c'est apprendre à ne pas demander à l'autre de comptes sur ce qui lui appartient. Le questionner à ce sujet, c'est comme manger le fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal: une telle connaissance nous condamne à la solitude et à la souffrance.

©<http://www.psy.be/couple/problemeencouple/secret-confiance.htm>