

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 8
10 mars 2022

Cher lecteur,

Voyez- vous comment cela fait du bien d'avoir de l'estime pour soi, de pouvoir compter sur soi-même et de se dire **Yes, i can.**

C'est également agréable de savoir que notre frère, notre sœur, notre collègue, notre amie peuvent compter sur nous ! Quand on prend conscience qu'il y a entre les lignes de nos mains autant de générosité, d'abnégation, d'expertises que dans celles des autres, nous sommes prêts à amorcer une autre étape du parcours : **Avoir confiance en l'autre.** La confiance dans les autres est en effet très importante pour faciliter la vie en société. Comment la définirons-nous ?

Commençons avant tout par ce que n'est pas la confiance telle que nous l'entendons ici. Lorsque vous sollicitez un prêt auprès de votre banque, elle a besoin de vous faire confiance avant de vous l'octroyer. Pour ce faire, elle vous demandera en plus de vos documents de travail, une domiciliation de salaire dûment signée, des garanties solides telles qu'une assurance, une caution personnelle et parfois même un bien immobilier. Il y a presque toujours une assurance en cas de décès... La banque ira même jusqu'à regarder comment vous vous êtes comporté dans le remboursement de prêts précédents avec elle ou avec d'autres banques. En effet, elle veut s'assurer le maximum de garantie qu'elle rentrera dans les fonds qu'elle va vous prêter.

Ce n'est pas de cette confiance que nous parlons. Elle se base sur ce que vous avez fait dans le passé et le présent pour se projeter dans le futur. Elle veut des preuves, des garanties. Une telle confiance est prudente.

Ce que la confiance telle que nous la définissons requiert, c'est croire à l'intention de l'autre. Ainsi, lorsqu'on a confiance, un bonjour est un bonjour, un sourire reste un sourire. On ne va pas rechercher les non-dits ou se demander qu'est-ce qui est caché dans le sourire que l'autre me donne. Dans le même sens, on considère que la critique de l'autre est honnête en ce qu'elle est faite pour mon bien. La confiance telle que définie ici ne va pas chercher ce que vous avez fait dans le passé ni comment vous avez réagi auparavant. L'on accorde du crédit

tout simplement, sans autre forme de procès. Une telle confiance doit se construire sur la vulnérabilité. Être vulnérable l'un envers l'autre c'est s'ouvrir, apprendre à se connaître véritablement. La vulnérabilité requiert que l'on ne cache pas ses faiblesses, ses erreurs, ses zones d'ombre et son incompetence. C'est ce que l'on appelle **la confiance basée sur la vulnérabilité**. Elle n'est pas donnée. Elle se construit. Pour y parvenir, il y a plusieurs techniques. L'une d'elles consiste à engager un processus avec l'autre (ou son équipe) pour apprendre à se connaître mutuellement : nos origines, notre enfance, ce qui nous a marqué, ce qui nous motive, nos succès, nos échecs, nos peurs, etc... Attention : Il est important de s'assurer que la vulnérabilité des uns envers les autres n'est pas utilisée contre eux.

Le manque de confiance se manifeste par plusieurs clignotants :

- Hésiter à demander de l'aide ou à faire une critique constructive
- Tirer des conclusions hâtives sur les intentions des autres,
- Cache ses erreurs ou ses faiblesses
- Garder rancune

En revanche, une équipe où il y a la confiance se soutient mutuellement, ne traîne pas dans les réunions inutilement, n'a pas peur des critiques, s'engage dans des conflits sains et engrange des succès.

Alors, choisissez-vous de faire confiance ou pas ?

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Le compte bancaire émotionnel est un exercice emprunté du compte bancaire classique où l'on fait des dépôts au crédit et des retraits au débit. Dans notre cas, au dépôt, on mettra les choses positives que l'on veut faire pour l'autre (être courtois, apprendre à s'excuser, respecter les délais...) et au retrait les frustrations ou choses qui impactent négativement l'autre que l'on souhaite arrêter (discourtoisie, manque d'écoute, arrogance...).

Avec un proche (collègue, conjoint...), discutez des dépôts et retraits que vous pourrez faire sur le compte bancaire émotionnel de l'autre. Vous prenez la parole en premier pour faire vos dépôts et vos retraits. L'autre fera ensuite.

Dépôts	Retraits