

Faire confiance... Progressivement

Faire confiance ne signifie pas tout donner d'un seul coup. La confiance se construit souvent à travers de nombreuses petites expériences : une promesse tenue, une discussion respectueuse, une présence régulière, une réparation après un désaccord.

Lorsqu'une relation est importante, il peut être tentant d'aller très vite... ou, après une déception, de tout arrêter.

Cet exercice t'invite à explorer une troisième possibilité : laisser la confiance se construire progressivement, au rythme de ce que tu observes.

1. Je pense à une relation importante. Cette personne est :

.....

.....

2. Depuis combien de temps la connais-tu ?

- | | |
|---|--|
| ☐ Quelques jours | ☐ Quelques semaines |
| ☐ Quelques mois | ☐ Plusieurs années |

3. Sur quoi je m'appuie aujourd'hui ? Qu'ai-je réellement observé jusqu'à présent ?

- ☐ Cette personne tient généralement ses engagements.
- ☐ Elle respecte mes limites.
- ☐ Elle reconnaît ses erreurs.
- ☐ Elle essaie de comprendre mon point de vue.
- ☐ Elle reste présente après un désaccord.
- ☐ Je peux être moi-même avec elle.
- ☐ Je peux exprimer un désaccord.
- ☐ Je peux dire non.
- ☐ Je peux demander quelque chose.
- ☐ Je ne sais pas encore.

4. Ce que j'imagine parfois Mon esprit complète parfois l'histoire. Par exemple :

- | | |
|--|--|
| ☐ Elle ne me quittera jamais. | ☐ Elle finira forcément par partir. |
| ☐ Je peux tout lui confier. | ☐ Je ne peux rien lui dire. |
| ☐ Autre : | |

Y a-t-il une autre façon de regarder cette situation ?

.....

.....

5. Aujourd'hui, je remarque que je suis plutôt tenté(e) de :

- ☐ Donner très vite ma confiance.
- ☐ Attendre longtemps avant d'accorder ma confiance.
- ☐ Alternier entre les deux.
- ☐ Je ne sais pas.

6. La confiance ressemble souvent à une série de petites observations :

Aujourd'hui, quelle serait une petite étape, adaptée au niveau actuel de cette relation ? Par exemple :

- | | |
|---|---|
| ☐ Parler d'un sujet personnel, sans tout raconter. | ☐ Partager une émotion. |
| ☐ Dire que je ne suis pas d'accord. | ☐ Exprimer une limite. |
| ☐ Accepter de recevoir de l'aide. | ☐ Demander un petit service. |
| ☐ Autre : | |

7. Après cette expérience... Qu'ai-je observé ?

Comment cette personne a-t-elle réagi ?

.....

.....

Qu'est-ce que cela m'apprend sur cette relation ?

.....

.....

8. La confiance évolue

Aujourd'hui, je peux reconnaître que :

- ☐ Certaines personnes gagnent progressivement ma confiance.
- ☐ Une déception ne résume pas toute une relation.
- ☐ Une relation peut demander encore du temps.
- ☐ J'ai le droit d'observer avant de décider.
- ☐ Je peux ajuster ma confiance au fil de mes expériences.

La confiance n'a pas besoin d'être totale pour être réelle.
Elle peut grandir, ralentir, se réparer, évoluer.
Je peux avancer à mon rythme, en m'appuyant sur ce que j'observe,
plutôt que sur la peur de tout perdre ou l'envie de tout donner.

9. Mon prochain petit pas

Dans cette relation, la prochaine étape qui me paraît juste aujourd'hui est :

.....

.....