

# Analyse de l'expérience

par Christophe André, psychiatre

## **LA CONFIANCE, C'EST QUOI ?**

En français, le terme « confiance » a deux significations : celle de la confiance en soi (se sentir capable d'affronter différentes situations) et celle de la confiance dans les autres : c'est de cette dernière que nous parlons ici.

Faire confiance, c'est supposer que les autres se comporteront avec nous de manière juste et bienveillante. Faire confiance, c'est une attitude globale : c'est-à-dire qu'elle se traduit par un ressenti (« se sentir en confiance avec quelqu'un ») mais aussi des comportements (« accorder sa confiance »).

On peut ne jamais faire confiance, mais cela provoquera alors de la souffrance pour la personne (la méfiance est une émotion négative et insécurisante) et des problèmes pour le groupe (sur la durée, le « chacun pour soi » apporte moins que le « tous ensemble »).

**La confiance est donc vitale pour les personnes et pour les sociétés.**

## **NOS RECHERCHES SCIENTIFIQUES SUR LA CONFIANCE**

De nombreuses études scientifiques ont déjà été conduites sur la confiance, qui prouvent à quel point elle est à la fois précieuse et fragile. Et combien il est important de la promouvoir, pour le bien de tous.

Nous avons voulu de notre côté explorer les conséquences de la confiance, et ses cercles vertueux éventuels : est-ce que, si nous avons croisé des personnes dignes de confiance, cela nous pousse à faire davantage confiance ensuite ? A nous montrer plus généreux ?

Nous avons mené une première étude utilisant le protocole le plus fréquemment utilisé dans la recherche comportementale sur la confiance, et appelé le « *trust game* » ou « jeu de la confiance ». Il implique que les participants fassent confiance « à l'aveugle » à d'autres participants qu'ils ne connaissent pas et ne voient pas.

Les résultats que nous avons obtenus (auprès de 121 sujets volontaires, âgés de 18 à 47 ans) montrent que les personnes qui avaient expérimenté au préalable des échanges équitables et justes (qui avaient donc été mises en confiance) avaient ensuite tendance à faire

davantage confiance à leurs partenaires (en leur confiant de l'argent à faire fructifier), et à donner davantage d'argent à des associations caritatives.

Autrement dit, vivre soi-même une expérience réussie de confiance nous pousse à devenir ensuite plus confiants (cercle vertueux de la confiance) et plus généreux (répercussions favorables de la confiance sur d'autres comportements dits « pro-sociaux »).

**La confiance est généreuse et contagieuse.**

### ***LA CONFIANCE EST INDISPENSABLE AUX ÊTRES HUMAINS ET AUX SOCIÉTÉS HUMAINES***

Depuis toujours, la confiance est valorisée par toutes les sociétés humaines. Au départ, il s'agissait de convictions philosophiques et humanistes. Aujourd'hui, les bénéfices de la confiance sont démontrés par la science : la confiance, tout le monde y gagne.

Certes, faire confiance, c'est au départ prendre un risque, faire un pari : c'est espérer, sans certitude, que l'autre se comportera bien avec nous. De fait, la confiance peut parfois être déçue. Mais comme l'écrivait le Cardinal de Retz, dans ses Mémoires « On est plus souvent dupé par la méfiance que par la confiance. »

Nous sommes plus heureux dans un climat de confiance. Et les résultats de nos études, ajoutés à ceux d'autres recherches, montrent que se sentir en confiance pousse à plus d'engagement dans la collaboration, à plus de générosité.

**La confiance, ça marche, et ça rend le monde meilleur !**