

Quoi faire quand la confiance est brisée?



« La confiance se construit au fil des jours. Elle a besoin de temps pour croître mais elle peut être anéantie en quelques secondes. »



La confiance est à la base de chaque relation. Sans elle, peu de choses peuvent se faire dans nos familles. Le doute, la suspicion, la peur, la méfiance, l'insécurité et la déception s'installent tour à tour. Tout cela détruit peu à peu nos relations entre conjoints ou avec nos enfants. Quel dommage !

Dire à son conjoint, à un ami ou à un enfant quelque chose et ne pas le faire équivaut à trahir sa confiance.

Il est important d'être constant dans les différents domaines de notre vie pour réussir à susciter la confiance des autres. (Finances, sexuel, paroles...)

« Or en fin de compte, que demande-t-on à des intendants ? Qu'ils accomplissent fidèlement la tâche qui leur a été confiée. » / Corinthiens 4 :2

Une fois la confiance trahie, il faut du temps pour la regagner : il faut savoir recréer des occasions pour réparer petit à petit les dégâts. Choisir de redonner notre confiance à quelqu'un, c'est lui donner l'occasion de changer. C'est aussi refuser de le cataloguer définitivement.



La confiance se gagne mais le pardon, lui se donne. Le pardon est donc un pas essentiel dans le renouvellement de notre confiance en cas de mauvaise expérience.

« *C'est pourquoi ceux qui te connaissent, ont placé leur confiance en toi* » Psaume 9 v.11

Pour construire un bon climat de confiance dans notre foyer, nos paroles, notre comportement et nos attitudes vont être déterminant. La stabilité et la tempérance de nos réactions inciteront nos proches à se sentir en sécurité avec nous.

Comment construire la confiance ?

Voici quelques questions pour nous aider à y voir clair.

- Est-ce que je fais quelque chose qui t'empêche de me faire vraiment confiance ?
- Que puis-je faire pour commencer à tisser un lien de confiance plus fort entre nous ?
- Nous sommes-nous engagés à être honnêtes l'un envers l'autre ?
- Avons-nous ensemble brisé la confiance d'un proche, parent ou ami ? Que pouvons-nous faire pour la rétablir ?
- Quelqu'un nous a-t-il dernièrement déçu ou trompé ? Comment devons-nous réagir face à cette personne ?

Tour à tour nous trahisons la confiance de l'autre ou nous nous sentons trahis par notre conjoint ou un de nos proches. Dans tous les cas, il est important d'en parler, d'y faire face et de décider de reconstruire petit à petit la relation ébranlée.

« *Va d'abord te réconcilier avec ton frère* » Matthieu 5 :24



Vivre dans un réel climat de confiance est un véritable bienfait même pour notre santé. Cela nous permet d'utiliser notre énergie et nos capacités pour accomplir les tâches qui sont devant nous. A l'opposé, s'il n'y a plus de confiance, on utilise cette énergie à se défendre à se protéger. Cela devient nuisible pour notre santé physique et morale.

La confiance nous permet d'être optimistes, actif et de ne pas réagir en victime quand nous sommes confrontés à des difficultés. La confiance mutuelle nous permet d'avoir des relations épanouissantes, pleines d'affection et de respect réciproque. Nous pouvons nous soutenir les uns les autres dans les temps difficiles et cela nous permet d'évoluer chacun sereinement sur le plan personnel.

en partenariat avec : www.famillejetaime.com

Patricia Stuart [S'ABONNER](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



1030 PARTAGES

