

# Établir la confiance



## Le saviez-vous ?

Dans chaque situation, *l'énergie échangée dans la transaction peut être positive ou négative. Elle joue sur la confiance en soi et l'estime de soi.* Nous avons tous une *distance interpersonnelle spécifique* dans laquelle nous nous sentons confortable pour communiquer avec les autres.

## La place du verbal

L'énergie positive est source de bien-être. Elle augmente la confiance en soi et l'estime de soi.

L'énergie négative est source de malaise, fatigue, perte de confiance en soi, dévalorisation de soi-même et de culpabilisation.

Rentrer en relation demande de respecter plusieurs étapes (voir ci-dessous). La dernière étape se déroule pour des relations au long cours et très personnelles.

### Le retrait



#### Retraits NÉGATIFS

- Peur d'être seul avec soi-même
- Fuir l'action ou les contacts
- Ressasser des pensées amères
- Occuper tout son temps pour fuir un problème préoccupant.



#### Retraits POSITIFS

- Se détendre, être avec soi
- Réfléchir avant l'action
- Connaître et comprendre ses sentiments
- Se réenergétiser, créer, imaginer, méditer.

### Les rituels

Ce sont des moments d'échanges prévus, faciles et répétitifs : « *bonjour, comment ça va ?* », la réunion du lundi, le café de 10 heures, la météo, le trafic routier... Ils permettent de savoir si nous, ou l'autre, avons envie de poursuivre la communication.



#### Rituels NÉGATIFS

- Vivre tous ses contacts sous forme de rituels sans dépasser ce stade
- Être continuellement agréable, correct, gentil, superficiel avec les autres.



#### Rituels POSITIFS

- Montrer aux autres qu'ils existent
- Démarrer un contact rassurant
- Manifester de l'attention.

### Les passe-temps

À ce niveau d'échange, l'implication personnelle augmente mais reste modérée. En effet, les passe-temps consistent à parler de : cinéma, sport, télévision, livre, théâtre, politique, vacances, week-end, ...

Cette étape fournit une énergie positive si les propos sont positifs et une énergie négative si elle a pour objet de critiquer, dévaloriser, ...



#### Passe-temps NÉGATIFS

- Relations stéréotypées chronophages
- Rechercher du réconfort pour éviter un problème
- S'y complaire
- Conversations toutes faites, ennuyeuses et négatives.



#### Passe-temps POSITIFS

- Créer une bonne ambiance, un bon climat pour démarrer
- Détendre l'atmosphère (histoires drôles...)
- Conversations faciles permettant une relation utile, sans danger : sport, vacances, achat, ...