

LES

GRANDS MOTS

LA CONFIANCE

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement Catherine Rans pour son accueil, son accompagnement et ses précieux conseils.

Merci aux personnes du groupe FLE à Cultures&Santé qui ont bien voulu se prêter au jeu et tester des pistes d'animation. Merci pour votre confiance !

Merci à Marie Verlant de la Maison de Quartier Helmet et Juliane Lusson d'ADIF Infor-Femmes pour leur relecture attentive et leurs commentaires indispensables à l'amélioration de cet outil.

2 **Présentation de l'outil**

5 **Contextualisation**

17 **Anecdotes**

21 **Pistes d'animation**

Faire du lien..... 24

**Mise en confiance
collective..... 28**

**Faire confiance
collectivement..... 32**

La confiance en « nous ».. 37

Théâtre forum..... 43

Pour clore 48

50 **Bibliographie**

PRÉSENTATION DE L'OUTIL

On entend beaucoup parler aujourd'hui de confiance et en particulier de confiance en soi. C'est un terme qui est très investi en psychologie, en développement personnel, en coaching (de vie, de travail). Une des clés de l'épanouissement serait à chercher dans la confiance en soi. Il faut développer/augmenter sa confiance en soi pour naviguer avec assurance dans la société, savoir qui on est, ce qu'on veut, s'aimer inconditionnellement, ne compter que sur soi et se rappeler qu'on est unique. Avoir confiance en soi est devenu un mantra dans un monde néolibéral.

L'idée de cet outil est de redonner une valeur et un sens collectif à la confiance, de la réinvestir pour qu'elle soit au service de la solidarité et de l'entraide entre les gens et les communautés. La confiance dépend beaucoup du contexte et elle n'est pas acquise ou réciproque facilement. Cependant, il est nécessaire de penser les mécanismes qui l'entravent et de mettre en avant ceux qui la font naître.

Dans ce guide, nous n'allons pas évoquer tous les domaines et les niveaux dans lesquels la confiance prend sens (la confiance en l'État et ses institutions, la confiance éducative, la confiance dans les relations enfants-adultes ou personnes non-autonomes et tuteurices, par exemple). Nous n'allons pas, non plus, aborder ses aspects strictement psychologiques. Nous avons décidé plutôt de l'appréhender sous le prisme collectif à un niveau micro et macro.

Lorsque beaucoup d'enjeux nous échappent et qu'il y a un fort repli sur soi, comment remettre un focus sur la confiance collective, la confiance dans un nous en tant qu'individus fort différents pour faire face ensemble à des systèmes d'oppression de plus en plus pesants ?

Nous proposons ici une courte contextualisation de la confiance et de la confiance en soi dans un monde néolibéral avant de laisser place à des exercices collectifs issus du monde du théâtre (notamment du théâtre de l'opprimé d'Augusto Boal) et du monde militant. Le but de ceux-ci est de faire naître et de renforcer la confiance entre les membres d'un groupe. Après chaque séquence, une série de questions est posée pour débriefer. Il n'est pas nécessaire de faire appel à la théorie pour animer les exercices mais le débrief peut être alimenté par des éléments de la contextualisation.

Objectifs

- ✚ Expérimenter et soutenir la confiance entre les membres d'un groupe
- ✚ Faire émerger un questionnement critique sur la confiance dans une société néolibérale

Publics

- ✚ Des groupes d'adultes qui se connaissent, qui se retrouvent régulièrement (par exemple : apprentissage du français langue étrangère, parcours d'intégration, théâtre, militance, ou tout autre type d'atelier)
- ✚ Des bénévoles, étudiantes et professionnel·les du théâtre, de l'éducation populaire, du social, de la culture et de la santé

CONTEXTUALISATION

La confiance est omniprésente

La confiance est partout. Elle nous accompagne où qu'on aille. Sans elle, on ne pourrait même pas sortir de chez nous, on vivrait constamment dans la peur et l'incertitude que quelque chose nous arrive¹.

La confiance est de manière générale un sentiment d'assurance envers quelque chose ou quelqu'un². La philosophe Michela Marzano qui a travaillé sur les dimensions de la confiance dans notre société, explique que :

« Au sens strict du terme, la confiance renvoie à l'idée qu'on peut se fier à quelqu'un ou à quelque chose. Le verbe confier (du latin *confidere* : cum, « avec » et *fidere* « fier ») signifie, en effet, qu'on remet quelque chose de précieux à quelqu'un, en se fiant à lui et en s'abandonnant ainsi à sa bienveillance et à sa bonne foi. L'étymologie du mot montre par ailleurs les liens étroits qui existent entre la confiance, la foi, la fidélité, la confidence, le crédit et la croyance »².

¹ Niklas Luhmann, *La confiance, un mécanisme de réduction de la complexité sociale*, Paris, Economica, 2006, dans *L'engagement*, in : *Revue Interrogations* ?, n°9, décembre 2009.

² Michela Marzano, *Qu'est-ce que la confiance ?*, in : *Études*, Tome 412(1), pp.53-63.

La confiance est le socle de toute relation sociale, qu'elle soit réciproque ou minimale. On a besoin de faire confiance et se faire confiance pour bâtir des liens autour de nous, pour répondre à des attentes dans tous les domaines de la vie, en amour, en amitié, au travail. Chaque jour dans la vie, on fait confiance mais avec des degrés variés de conscience. Tout le monde ou presque en Belgique possède un compte bancaire et même si l'on n'accorde pas toujours sa confiance dans les institutions bancaires, on fait suffisamment confiance à notre banque pour y verser de l'argent (alors que des banques ont, à plusieurs reprises, fait faillite, entraînant parfois la perte d'argent pour leurs clientes).

Il existe différents types de confiance :

✚ **La confiance en soi :**

se sentir à l'aise avec soi-même et avoir de l'assurance ;

✚ **La confiance interpersonnelle :**

celle qu'on accorde aux autres et qu'on nous accorde ;

✚ **La confiance dans les institutions et l'État :**

celle qu'on donne aux systèmes qui font fonctionner la société et le quotidien, par exemple, la confiance dans la médecine.

Pour le sociologue Niklas Luhman, il y a également deux niveaux qui traversent la confiance : un niveau explicite et conscient comme le fait de choisir d'accorder sa confiance à un individu, en ayant réfléchi, avant de lui prêter de l'argent, et un niveau implicite comme celui de faire confiance dans les services postaux de manière générale.

La confiance est également constituée par la possibilité d'un échec, d'une déception ou d'une trahison et elle n'est jamais totalement garantie d'une réciprocité et dans n'importe quel type de confiance.

Michela Marzano souligne en effet que :

« Il ne s'agit pas de croire que la confiance doit être absolue et aveugle, ou que les autres soient toujours fiables et dignes de confiance. Mais il ne s'agit pas non plus de penser que la seule confiance digne de ce nom soit ce qu'aujourd'hui on appelle couramment la « self-estime », une forme d'assurance qui permettrait à ceux qui en sont pourvus de ne dépendre de personne. Certes, sans confiance en soi, rien n'est possible. Ce n'est qu'ensuite qu'on peut aussi s'ouvrir aux autres, construire un espace de partage, bâtir avec autrui un projet commun. Pourtant, la confiance en soi relève aussi de la capacité à créer des liens. Pour cela, il faut pouvoir aussi croire aux autres, leur faire confiance et accepter le risque de la dépendance »³.

³ Michela Marzano, op. cit.



Pour Luhman, la confiance permet de réduire la complexité sociale, sans elle, on ne pourrait pas agir car toute éventualité d'un élément négatif nous empêcherait de nous mettre en action, par exemple, le fait de faire confiance à la crèche ou à une baby sitter quand on y laisse notre enfant. La confiance nous permet alors de mettre de côté tout ce qui pourrait nous inquiéter et nous paralyser pour continuer nos activités.

Or, cette confiance envers les autres et de manière générale la confiance dans le collectif est de plus en plus mise à mal. De par le contexte social et politique qui se dégrade pour une grande partie de la population, la méfiance devient une norme, un comportement légitime pour se protéger et faire face à la violence ambiante. On va alors redoubler de vigilance, les autres peuvent être une menace pour nous ou incarner des relations toxiques. Même si ces réalités ne sont pas à nier, on va observer des mécanismes, sous-tendus par des discours, de concentration sur la confiance en « soi ».

« On n'est jamais mieux servi que par soi-même »

la confiance en soi, mantra du néolibéralisme

Depuis les années 1980 et le tournant néolibéral dans notre société, on a assisté à un réinvestissement de la confiance en tant que capitalisation de soi par soi, l'individu doit être préoccupé par lui-même et devenir le centre de sa réflexion : l'individu est « expert de lui-même, employeur de lui-même, inventeur de lui-même, entrepreneur de lui-même : la rationalité néolibérale pousse le moi à agir sur lui-même dans le sens de son propre renforcement pour survivre dans la compétition »⁴.

Suivant cette vision proposée par Simon Dureuil, chercheur psychanalyste et psychologue clinicien, quel lien peut-on établir entre la logique néolibérale et la confiance en soi ?

⁴ Chapitre III. La néolibéralisation du sujet, de l'entrepreneur de soi au sujet dépolitique, §15, dans *Le néolibéralisme : une hégémonie totale ? La mobilisation du désir comme acte politique* de Simon Dureuil, Presses universitaires de Rennes, 2025.

Dans la compétition, il faut performer et un des éléments sous-jacents et nécessaire à développer, c'est la confiance en soi. Avoir confiance en soi permet de se sentir capable, légitime et d'accorder de la valeur à sa personne et de s'apprécier.

De manière générale, la confiance en soi n'est pas forcément liée au néolibéralisme. Cependant, lorsqu'elle est mise à son service, elle peut agir comme une mécanique pour renforcer le recentrement de l'individu sur lui-même. Lorsqu'elle est brandie comme une compétence personnelle dont la responsabilité incombe aux individus seuls, elle agit comme une injonction d'auto-optimisation.

Selon le chercheur ByungChu Han, le néolibéralisme joue sur des ressorts psychiques qui exploitent les individus de manière totale (corps, esprit, émotion, attention). Il parle de psychopolitique néolibérale, c'est-à-dire des techniques qui placent les individus comme acteur de leur aliénation. Il fait d'ailleurs un parallèle entre ces techniques d'exploitation invisibles et l'essor du développement personnel et du coaching⁵.

⁵ Léna Dormeau, Histoire d'émotions néolibérales : pédagogie d'une émancipation individuelle, dialectique d'une aliénation collective, in : Cahiers d'histoire, vol. 36, n° 2, hiver 2019, p.133

Dans cette recherche de l'amélioration sans fin, il faut pouvoir être sûr de soi, ne jamais douter ou avoir des faiblesses. On peut remédier à chaque blocage en suivant une thérapie ou des conseils en tout genre de coaching.

« Soumis à la logique du marché, tout est rendu mesurable et comparable ; ses propres performances, tout comme ses progrès, son degré de connaissance de soi, son intelligence émotionnelle, sa santé mentale ou sa propension au bonheur »⁶.

Le problème avec une vision individualiste de la confiance en soi est qu'elle sur-responsabilise l'individu face à ses difficultés. Elle propose de mieux se connaître pour naviguer plus facilement dans un monde néolibéral et toxique plutôt que d'apprendre à travailler collectivement à se faire confiance pour changer ce monde.

⁶ Léna Dorneau, op. cit., p.133.





Cette confiance en soi individualiste se développe dans ce que certaines auteurices appellent la société de l'« hapycratie ». Les sociologues Edgar Cabanas et Eva Illouz analysent dans leur ouvrage comment la psychologie positive et le management dans les entreprises sont liées et agissent ensemble pour infuser l'idée que c'est en se gouvernant soi-même que l'on peut atteindre le bonheur. Tout doit être exprimé, vécu de manière positive :

« Il convient d'envisager chaque événement de façon positive, car dans chaque drame se loge un biais permettant de mieux se connaître, non pour s'éprouver dans la douleur, mais bien dans la perspective de trouver une possibilité de se réinventer, de puiser dans ses ressources, de sublimer son malheur, ou, pourrait-on presque dire, de se transcender. »⁷

⁷ Léna Dorneau, op. cit., p.139.

Or, la confiance en soi dépend pour beaucoup de la société, la place qu'elle nous assigne, les normes véhiculées et les relations avec les autres.

Dans le dossier de la revue l'Observatoire consacré à la confiance dans le travail social, il est mis en évidence que la confiance en soi ne repose pas sur un socle égalitaire et qu'elle est souvent altérée et abîmée chez les personnes minorisées et précarisées car victimes de violences, habitées par des sentiments de honte, de rejet, de culpabilité⁸.

Des groupes de populations manquent, de manière disproportionnée, de confiance en elles et celles-ci se voient donc la cible de programmes de développement personnel pour remédier à ça et se prendre en main.

⁸ La confiance au cœur du travail social, in : L'Observatoire, n°94, 2017, p.7.

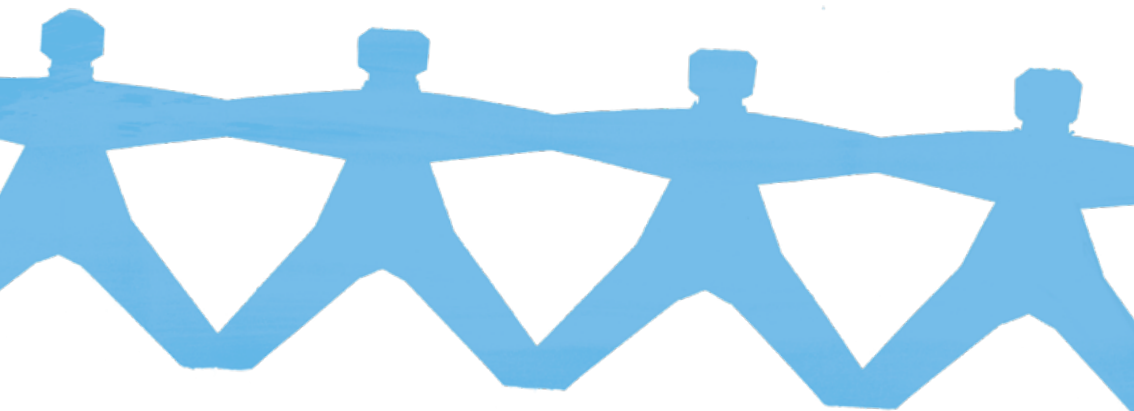
Nous sommes des êtres sociables et coopératifs, cependant, faire confiance dépend beaucoup des normes sociales et des injonctions que les individus reçoivent. Les institutions étatiques ont donc une responsabilité dans le fait de valoriser les normes sociales individualistes au détriment de l'entraide et de la solidarité.

Ilios Kotsou⁹, philosophe à l'ULB nous rapporte les résultats d'expériences scientifiques : si on met en situation des personnes et qu'on les fait penser à l'argent, elles vont moins aider les autres, de la même manière si on définit la situation comme étant économique, les personnes vont moins coopérer. On sait aujourd'hui expérimentalement que les êtres humains dans des situations de grande difficulté vont d'abord coopérer. C'est notamment ce qu'ont mis en avant les chercheurs Pablo Servigne et Gauthier Chapelle dans leur ouvrage *L'entraide, l'autre loi de la jungle*. Contrairement aux discours capitalistes, la compétition n'est pas le fondement du monde vivant. À l'inverse, ce n'est que parce qu'il y a coopération au sein d'une espèce et entre les espèces qu'elles peuvent survivre et bâtir leur monde.

Le fait d'être en contact avec les autres et d'avoir des expériences avec les autres créent de la confiance. Sous ce prisme, la confiance en soi ne devrait pas être isolée comme une ressource égocentrée mais plutôt le résultat d'une interdépendance avec soi, les autres et la société.

⁹ Comment faire confiance aux autres en ces temps de crise sanitaire ?, in : France Inter.

Il faut donc œuvrer à créer des liens sociaux, les entretenir, cultiver la solidarité, le plaisir d'être ensemble en passant notamment par le jeu et le rire pour produire de la confiance collective. C'est en partie grâce au renforcement de cette confiance collective que cela contribue à développer et entretenir la confiance en soi ce qui crée un effet de rétroaction, l'une influence l'autre et vice-versa.



ANECDOTES

ISSUES DU TESTING DES PISTES D'ANIMATION

« Catherine nous a mis à l'aise et nous a fait confiance. Elle n'a pas jugé notre niveau de français, ce qui nous a amenés à se sentir bien, mieux et à nous faire confiance. »

« Je n'ai jamais confiance à 100%. Il faut toujours prendre du temps pour connaître les personnes. Et la confiance dépend beaucoup du contexte, y'a des contextes où il faut se méfier des gens (racistes, sexistes, fascistes). »

« L'autre jour, j'ai appelé pour un service alors que ça me fait peur à cause de mon niveau de français. La personne au téléphone a pris le temps de m'écouter et a parlé doucement. Je me suis sentie en confiance. »

« J'ai besoin de faire confiance aux autres et parfois il se passe des choses positives et des amitiés voient le jour. Je me sens plus en confiance avec moi-même quand je fais confiance aux autres. »

« Quand je suis arrivée à Bruxelles, je ne connaissais pas bien les transports en commun. Un jour, je demande à un couple qui sortait d'un magasin quel bus je devais prendre pour aller à la gare du midi. Le couple ne m'a même pas laissé parler jusqu'au bout, ils ont tout de suite dit « on n'a pas d'argent », je leur ai répondu que je voulais juste savoir comment je faisais pour rejoindre la gare du midi mais ils ont continué à me dire « non, non, on n'a pas d'argent ». Sans m'écouter, ils ont décidé que si j'étais venue les voir c'était forcément pour leur demander de l'argent. Le patron du magasin d'où le couple était sorti est venu me voir. Il avait assisté à la scène et s'est excusé pour leur comportement, il m'a ensuite indiqué le chemin. Trois ans après, cette histoire me blesse toujours mais heureusement que le patron est intervenu et m'a aidé. »

« Au Maroc, c'est dur de faire confiance parce que la police se déguise pour se renseigner sur les gens et empêcher toute revendication. C'est arrivé plusieurs fois que des personnes que je connaissais ont été intimidées ou se sont fait arrêter après avoir discuté avec des policiers déguisés. »

« J'ai pas beaucoup confiance en moi et je ne revendique pas beaucoup de choses sauf quand il s'agit des droits de mes enfants. J'ai été plusieurs fois confrontée à la police aux frontières qui ne voulait pas me laisser passer en priorité avec mon fils handicapé qui ne pouvait pas marcher. Mais moi, je ne me suis pas laissé faire et j'ai refusé de bouger tant qu'on ne nous laissait pas passer dans la bonne file. J'ai demandé à parler à un autre policier et à force, on nous a laissé passer. »

« Avoir confiance en soi ça permet de revendiquer ses droits parce que si tu ne le fais pas, ils ne les appliquent pas. »

« ON VA ENSEMBLE À LA PROCHAINE MANIFESTATION? (RIRE). »

PISTES D'ANIMATION

Les animations sont composées de petits exercices pour apprendre à gérer sa respiration, à se déplacer et se détendre de manière solidaire. Après chaque exercice, un moment de questions est proposé pour réfléchir ensemble à ce qui a été éprouvé et faire des liens avec la confiance.

L'anim. peut faire du lien avec la partie « Contextualisation » en évoquant les liens entre le néolibéralisme et la confiance qui repose principalement sur une vision auto / égo-centrée et individualiste. Ça peut être l'occasion de questionner le groupe sur des évolutions dans le temps, sur les contextes ou les cultures qu'il aurait pu remarquer en lien avec la confiance et sur les effets qu'une société promouvant la compétition et la réussite individuelle peut avoir sur le quotidien et sur la confiance qu'il accorde aux autres, par exemple.

Nous recommandons à l'anim. de demander au groupe avant chaque exercice s'il est d'accord avec le fait d'être touché (le bras, l'épaule) et d'adapter le cas échéant.

Si le groupe ne se connaît pas bien, nous recommandons de commencer par les exercices de la catégorie « Faire du lien ». De plus, si possible, un local spacieux est un plus pour permettre au groupe de déambuler librement.

Enfin, l'anim. est libre d'approfondir les ressentis des participantes à la suite des exercices, de poser plus de questions sur les contextes qui facilitent ou entravent la confiance mais aussi de favoriser l'expression et le partage de récits et anecdotes sur le sujet.

Les questions peuvent être piochées d'une catégorie à une autre en fonction des discussions avec le groupe. Il n'est pas nécessaire de réaliser l'ensemble des exercices, libre à l'anim. d'en choisir un ou deux de catégories différentes.

FAIRE DU LIEN

J'AIME LES PERSONNES Qui...

» Tout le monde est assis en cercle sur une chaise sauf une personne au centre qui se tient debout. Cette dernière n'a pas de chaise (il y a une chaise en moins que le nombre de personnes présentes).

» Elle dit : « J'aime les personnes qui... » et elle choisit un élément visible (par exemple, "... qui aiment les pulls rouges").

» Toutes les personnes qui aiment les pulls rouges doivent se lever et changer de place.

» La personne debout en profite pour s'asseoir sur une chaise libre.

» Celle ou celui qui reste au centre dit à son tour « j'aime les personnes qui... ».

Dans un second temps, la consigne change : il s'agit de choisir un élément invisible (loisir, plat préféré...).

* RESPIRATION COLLECTIVE

» L'anim. explique que l'exercice va porter sur la respiration individuelle et collective.

» Iel propose au groupe de commencer par se déplacer dans l'espace en prenant des respirations profondes, inspirer par le nez et expirer par la bouche.

» Les participantes laissent d'abord de l'espace entre elles puis se rapprochent les unes des autres à tel point qu'iels vont finir par se **frôler** sans se bousculer.

» Faire l'exercice pendant 1 minute.

» Ensuite, l'anim. demande au groupe de former un cercle.

» Les participantes prennent d'abord quelques respirations profondes ensemble.

» Iels ajoutent ensuite du mouvement à leur respiration, levant les bras à angle droit lorsqu'iels inspirent et les descendant lorsqu'iels expirent.

Le but est de respirer de manière synchronisée les unes avec les autres.

SUGGESTION DE QUESTIONS :

Comment l'exercice s'est passé ?
Qu'avez-vous ressenti ?

Comment avez-vous réagi face aux consignes ?

Qu'est-ce que cela fait de respirer, toutes ensemble,
en même temps ?

Est-ce que vous avez réussi à faire confiance au groupe ?

Si on devait faire du lien entre les exercices et la confiance en soi et la confiance aux autres, qu'est-ce que vous diriez ?

Selon vous, quelle est la définition de la confiance ?
En soi, en les autres ?

MISE EN CONFIANCE COLLECTIVE

> FAIRE GROUPE

» L'anim. attache ensemble les participantes avec une corde (deux ou trois tours), un peu comme on ferait avec une botte d'asperges.

» Ici leur demande de partir à l'aventure dans l'espace.

L'anim. peut ajouter des obstacles ou changements de direction.

★ MATCH DE BOXE ★

» Les participantes sont invitées à boxer mais iels ne doivent se toucher sous aucun prétexte. Chacune doit réagir comme s'iel donnait et recevait effectivement des coups.

1^{er} temps

Les participantes se mettent en ligne face à un mur et donnent des coups de poing dans le vide.

Coup du bras droit,
coup du bras gauche.

2^e temps

Les participantes se mettent en binôme et miment un match de boxe sans jamais se toucher. Il n'y a pas de perdantes ni de gagnantes.

Le but est de pouvoir trouver une alternance dans le fait de donner des coups et d'en recevoir.

SUGGESTION DE QUESTIONS :

Comment l'exercice s'est passé ?
Qu'avez-vous ressenti ?

Comment avez-vous réagi face aux consignes ?

Est-ce que vous avez réussi à faire confiance au groupe ou à votre partenaire ?

Qu'est-ce qui met en confiance dans le quotidien ?

Comment se sent-on en confiance dans un endroit ?

Qu'est-ce qui nous met à l'aise de manière générale dans un environnement ?

Comment se sentir à l'aise avec les autres ?

Qu'est-ce qui, au contraire, nous fait perdre confiance, en soi et en les autres ?

Est-ce qu'il y a des contextes dans lesquels c'est plus facile ou plus difficile de faire confiance aux autres ?

Est-ce que vous faites du lien entre l'importance de la confiance en soi et le système politique et économique dans lequel on vit ?

Est-ce que la société favorise la confiance aux autres ?

Selon vous, quelle est la définition de la confiance ?
En soi, en les autres ?



FAIRE CONFIANCE COLLECTIVEMENT

JEUX DE DÉPLACEMENT EN BINÔME : YEUX BANDÉS ET DIRECTION

- » L'anim. demande au groupe de faire des binômes.
- » Dans chaque binôme, une personne a les yeux bandés. La deuxième personne la conduit dans l'espace. Elle la guide d'abord en lui prenant la main ou le bras.
- » Au bout de quelques minutes, elle la guide épaule contre épaule, enfin elle s'éloigne un peu et la conduit par le bout du doigt posé sur le dos.
- » Au bout de 6-7 minutes, les rôles sont échangés.

La personne qui guide doit faire attention à la sécurité de l'autre.

Le même exercice peut être réalisé par une indication sonore plutôt que par le toucher. Les binômes se mettent d'accord sur un bruit et la personne qui a les yeux bandés le suit.

≡ DE LA CONFIANCE À L'ENTRAIDE ≡

» Les participant·es se placent en cercle, en laissant un espace d'environ une longueur de bras entre ell·eux. Une personne est invitée à aller au centre du cercle.

» L'anim. lui bande les yeux et la fait tourner sur elle-même pour la désorienter. Il·e amène ensuite cette personne au milieu du cercle formé par les participant·es.

» La personne qui a toujours les yeux bandés marche à reculons et doit essayer de faire le tour du cercle. Le rôle des gens du cercle est de garder la personne à l'intérieur en la guidant **très doucement** aux moyens de leurs mains placées devant ell·eux.

» La personne se déplace à son rythme et se laisse guider en toute confiance.

» On peut ensuite changer de personne.

SUGGESTION DE QUESTIONS :

Comment l'exercice s'est passé ?
Qu'avez-vous ressenti ?

Comment avez-vous réagi face aux consignes ?

Est-ce que vous avez réussi à faire confiance au groupe ou à votre partenaire ?

Est-ce facile de faire confiance ?

On fait confiance à qui ?

Qu'est-ce qui entrave la confiance ?

Comment faire confiance ?

Qu'est-ce qui favorise la confiance en soi ?

Et la confiance en les autres ?

Est-ce que vous pensez que la société a un rôle à jouer sur la confiance en soi et la confiance en les autres ?

Selon vous, quelle est la définition de la confiance ?
En soi, en les autres ?

LA CONFIANCE EN « NOUS »

→ DÉPLACEMENT COLLECTIF EN MANIFESTATION

Dans cet exercice, les participantes vont incarner des manifestantes. À la fin de l'exercice, il y aura un jeu de rôle manifestantes-police. Si des personnes ne sont pas à l'aise, l'exercice peut s'arrêter avant. L'idée est de planter un décor politique qui coïncide aussi avec une mobilisation de plus en plus forte de la population face aux réformes de l'Arizona. Si le groupe préfère prendre appui sur un autre contexte, l'anim. peut également élaborer un scénario de départ comme un événement climatique (une tempête ou de fortes pluies par exemple) et proposer au groupe d'élaborer des stratégies de solidarité et d'entraide pour y faire face.

» L'anim. propose au groupe de déambuler dans l'espace. Si, pendant l'exercice, le rythme devient soutenu, iel indique que les participantes peuvent à tout moment s'arrêter, faire une pause. Selon l'espace, le groupe peut déambuler en ligne droite.

» Au bout d'un moment, iel propose au groupe quelques exercices de marche donnés les uns après les autres en laissant quelques minutes entre chaque consigne :

1 Marchez dans l'espace de manière déterminée, comme si vous aviez un rendez-vous important à ne pas manquer.

2 Marchez comme si quelqu'un vous suivait. N'hésitez pas à ajouter des émotions dans votre regard et vos mouvements de marche.

3 Enfin, marchez ensuite comme si vous étiez rassurées de voir des gens dans la rue, une présence qui vous rend forte, qui vous fait du bien.

» L'anim. invite les participant·es à se rasseoir.
I·el propose un mini débrief centré sur le ressenti pendant la marche :

Comment ça s'est passé dans votre corps ?

Comment vous sentez-vous ?

Quelle marche avez-vous préféré ?

» Ensuite, i·el propose au groupe de continuer l'exercice dans un contexte particulier : la manifestation.

Tout le monde est en route pour une manifestation. C'est la 3^e du mois.

» L'anim. propose aux participantes de marcher de manière déterminée.

» Ensuite, iel propose de marcher en faisant attention aux autres et à ce qui nous entoure. On fait comme si on reconnaissait des gens avec qui on a déjà manifesté ou des gens qui prennent souvent la parole dans les manifestations.

L'idée est de se déplacer de manière consciente, de repérer des gens et d'appréhender notre environnement.

» L'anim. leur indique qu'iel va déambuler dans le groupe et tenter de déstabiliser la marche du groupe, en faisant des bruits ou en touchant (si tout le monde est d'accord) le bras des participantes afin de leur faire changer de direction.

» L'anim. donne une nouvelle information sur la manifestation. Une importante présence policière a été dépêchée et les manifestantes sont menacées d'être nassées par la police (c'est-à-dire encerclées). L'anim. propose à quelques personnes de déambuler avec elle ou lui en faisant comme si iels étaient des policiers armés. Le groupe continue à marcher.

» L'anim. scinde ensuite le groupe en deux. Il propose à un sous-groupe de réfléchir pendant quelques minutes à une stratégie pour faire face collectivement à l'encerclement tandis que le deuxième sous-groupe se met en position autour du premier.

» Lorsque les sous-groupes sont prêts, l'anim. lance la scène, le sous-groupe qui se fait encercler met en place sa stratégie.

Le sous-groupe qui encercle ne doit pas toucher l'autre, aucun contact n'est nécessaire.

» Les sous-groupes peuvent ensuite échanger leurs rôles.

THÉÂTRE FORUM

» L'anim. demande au groupe de réfléchir en sous-groupe à une anecdote en lien avec une manifestation (vécue ou vue à la télé). Cela peut aussi être une histoire d'injustice. Ensuite, iel propose aux sous-groupes de raconter leur histoire.

» Une fois que tout le monde a parlé, l'anim. propose à chaque sous-groupe de mettre en scène son anecdote et de proposer une solution qui repose sur la confiance aux autres, comment faire confiance aux autres peut permettre de se sortir d'une situation difficile politiquement.

» L'anim. invite un sous-groupe à présenter sa saynète. À la fin de chaque mise en scène, l'anim. ouvre le débat et demande aux autres participantes s'ils sont d'accord avec la solution proposée. La saynète est donc jouée une deuxième fois. Les spectateurs et spectatrices qui proposent des changements entrent en scène et doivent les jouer, le sous-groupe s'adapte à la proposition.

» Lorsque tout le monde est satisfait, l'anim. propose à l'autre sous-groupe de jouer sa saynète.

SUGGESTION DE QUESTIONS :

Comment l'exercice s'est passé ?
Qu'avez-vous ressenti ?

Si vous avez réalisé le déplacement collectif en manifestation :

Comment avez-vous réagi face aux consignes ?
À la présence policière ? Quelles stratégies avez-vous mises en place pour vous sortir de la situation en manifestation ?

Est-ce que vous avez arrêté de manifester face à la présence policière ?

Avez-vous fait confiance au groupe ?

Est-ce que vous avez l'habitude de manifester ?
Pourquoi ?

Qu'est-ce qui vous pousse à manifester ou au contraire vous en empêche ?
Est-ce que vous avez confiance en la police ? Pourquoi ?

SUGGESTION DE QUESTIONS :

Est-ce que vous avez des occasions de vous réunir en confiance en grand groupe pour revendiquer ou autre ?

Dans quelles situations est-il indispensable d'accorder sa confiance aux autres ?

Est-ce que vous faites facilement confiance ? Pourquoi ?

Est-ce que c'est important d'avoir confiance en soi pour avoir confiance en les autres ?

Est-ce que faire confiance aux autres peut influencer notre confiance en soi ?

Comment la société influence-t-elle la confiance en soi et la confiance en les autres ?

Si tous les individus sont mis en concurrence dans notre société, cela influence-t-il la confiance en soi et en les autres ?

Est-ce que vous avez remarqué des évolutions de la vision que la société donne à la confiance en soi / aux autres ?

Quels sont les liens qu'on peut faire entre la confiance en soi et aux autres et le néolibéralisme à savoir un système individualiste et de compétition de tous contre tous ?

Est-ce que vous pensez que dans tous les systèmes sociaux et politiques dans le monde, la confiance en soi et aux autres prend la même forme ou signification ?

Selon vous, quelle est la définition de la confiance ?
En soi, en les autres ?

POUR CLORE

CLAP DE FIN

Pour clore une animation
et éprouver très concrè-
tement le sentiment de
« faire groupe » :

» En cercle, en silence,
chacune place ses mains
devant lui, devant elle,
paumes contre paumes
(en salutation-prière) et
s'observe mutuellement
en captant les regards de
l'une puis de l'autre...
pendant quelques instants.

» Sans signal, quand le groupe « le sent », on amorce tous ensemble un grand clap simultané. L'idée est d'arriver à un clap spontanément synchrone. Cela peut nécessiter plusieurs essais mais produit à coup sûr une grande satisfaction partagée.

BIBLIO- GRAPHIE

Edgar Cabanas et Eva Illouz,
[Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies](#),

Paris, Premier Parallèle, 2018.

[La confiance au cœur du travail social](#),

in : L'Observatoire, n°94, 2017.

Léna Dormeau,
[Histoire d'émotions néo-libérales : pédagogie d'une émancipation individuelle, dialectique d'une aliénation collective](#),

in : Cahiers d'histoire, vol. 36, n° 2, hiver 2019.

Michela Marzano,
[Qu'est-ce que la confiance ?](#),

in : Études, Tome 412(1), pp.53-63.

Niklas Luhmann,
[La confiance, un mécanisme de réduction de la complexité sociale](#),

Paris : Economica, 2006.

Pablo Servigne,
[Le réseau des tempêtes. Manifeste pour une entraide populaire](#),

Paris : Les liens qui libèrent, 2025.

Simon Dureuil,
[Le néolibéralisme : une hégémonie totale ? La mobilisation du désir comme acte politique](#),

Presses universitaires de Rennes, 2025.

Exercices

Augusto Boal,
Théâtre de l'opprimé,
Paris : La Découverte, 2007.

60 jeux coopératifs,
Cahiers Céméa, n°255,
automne 2010.

Exercices et jeux de théâtre,
Mékatronik Théâtre.

Jeux de coopération,
Université de Paix asbl, 2019.

Réalisation : Cultures&Santé

Éditeur responsable :
Denis Mannaerts

Éducation permanente 2026
D/2026/4825/4

Cet outil peut être téléchargé
sur notre site :
www.cultures-sante.be

L'outil peut être commandé gratuitement
auprès de notre centre de documentation :
cdoc@cultures-sante.be
[+32 \(0\)2 558 88 10](tel:+3225588810)

Avec le soutien de :



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

À travers chaque mot exploré, Cultures&Santé propose une série de courtes animations ludiques indépendantes les unes des autres, suivies de questions sur les exercices et la thématique.

