

# Confiance



## Mots clés:

- Lien
- Sérénité
- Lâcher prise
- Assurance
- patience

*L'espérance est une force  
La confiance un talisman.*

*Henri-Frédéric Amiel*

La confiance est ce lien particulier qui nous lie à autrui. On ne peut avoir confiance, faire confiance, qu'une fois sa garde baissée. Ce qui peut prendre du temps, ce qui se construit sur la longueur. La confiance n'existe que si elle est réciproque, ce qui en fait un lien précieux et rare. C'est une chance et une force.

Il en va de même avec la confiance en soi. C'est un lien que l'on construit avec soi, avec le temps, et qui nous porte plus loin, qui nous rend plus forts.

Pour faire confiance, il faut donc baisser sa garde, se rendre vulnérable, lâcher prise. Et le faire sereinement, en tout sécurité et assurance de faire le bon choix.

Ce n'est pas si facile de faire ou de donner sa confiance à quelqu'un, d'autant plus si notre confiance a déjà été trahie. Il sera alors encore plus difficile de l'accorder de nouveau. Mais une vie solitaire est lourde à porter, et on passe à côté de cette expérience de vie si riche qu'elle nous permet d'avancer quoi qu'il en soit.

Alors baissions nos armes, rangeons nos armures, soyons vulnérables et partageons ce lien si particulier qu'est la confiance. Que ce soit avec autrui, ou avec soit.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens....
2. L'image m'inspire....
3. Ma définition de la confiance:
4. Je sens que je peux faire confiance quand....
5. J'ai confiance en moi quand....