



# Faire confiance à la vie

**O**n entend souvent dire : « Aie confiance en la vie », « Fais confiance au destin ! » La confiance est une attitude indispensable pour vivre. Sans la confiance, nous n'avancerions pas d'un mètre. La vie comporte des risques, mais c'est la confiance qui nous fait avancer.

Elle suppose certaines attitudes comme l'abandon, l'optimisme, l'espoir, le lâcher-prise. L'apprenti en parachute qui veut faire son premier saut doit croire en son instructeur et en son équipement, mais s'il a peur de sauter dans le vide, il lui faudra développer la confiance. Il en est ainsi dans la vie. Il faut tantôt se lancer dans le vide avec foi comme le parachutiste, tantôt faire des pas en avant comme le marcheur de randonnée.

La confiance du parachutiste est liée à l'expérience du vide. Le vide, c'est ce qui se produit quand les points de repère se dérobent et que nous ne savons pas où nous allons atterrir. Nous avançons dans la nuit, sans savoir où nous allons. Nous éprouvons alors le vertige de l'inconnu qui emprunte les multiples visages de la peur, de l'anxiété, de l'angoisse et parfois du désespoir.

La confiance du marcheur, quant à elle, est liée à la morphologie du terrain. La route n'est pas toujours sereine. Elle engage le souffle, la fatigue, la volonté, le courage. Les blessures sont souvent le pain quotidien du marcheur, car il y a les

pierres d'achoppement et parfois de grosses pierres, si grosses qu'elles apparaissent des montagnes.

Comme on le voit, la confiance repose sur des valeurs qui constituent les assises même de notre vie. Des valeurs qui germent autant dans le champ du quotidien que dans le jardin de l'absolu. Et ces valeurs peuvent se résumer en la foi : la foi en soi-même, la foi en l'autre et la foi en l'Autre.

On peut comprendre pourquoi la confiance s'avère plus qu'un talisman. Rien ici de vraiment magique ou d'acquis. Nous sommes responsables de notre destin. Celui-ci dépend de la façon dont nous le façonnons au cours de notre existence. Nous ne pouvons rejeter la responsabilité sur autrui ou sur autre chose. Nous devons assumer nos propres choix. Faire confiance à la vie, c'est créer sa propre existence. Le succès dépend alors du degré de confiance que nous y investissons.

Mais alors attention ! En ce domaine, nous pouvons pécher par manque ou par excès de confiance. Emportés par une immense confiance, nous pouvons surévaluer notre capacité. Nous en arrivons à penser que grâce à notre seule force mentale, nous pouvons maîtriser tous les événements de la vie. Nous retrouvons ici l'idéologie véhiculée derrière des slogans comme : « Votre esprit peut tout », « La puissance de votre mental peut venir à bout de tout », etc. Ces slogans visent à faire

*Il en est ainsi dans la vie. Il faut tantôt se lancer dans le vide avec foi comme le parachutiste, tantôt faire des pas en avant comme le marcheur de randonnée.*

de la personne un surhomme ou une superfemme qui défie les lois de la nature et de la vie.

La confiance, au contraire, nous invite à estimer nos capacités à l'aune de nos possibilités. S'estimer, c'est d'abord et avant tout s'apprécier à sa juste valeur. Nous retrouvons ici l'aspect le plus important de la confiance, l'estime de soi. 🌻

---

*Jean-Paul Simard est écrivain.*

*Bienvenue sur son site Internet :*

*[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)*

---