

## **Se confier... mais jusqu'où ?**

Titre(s) : Se confier... mais jusqu'où ? [[periodique]] / Valérie Josselin

Ensemble : Psychologies 480

Auteur(s) : Josselin, Valérie

Editeur, producteur : 01/04/26

Description matérielle : pp.52-55

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 5

Résumé ou extrait : Se confier peut aider à réguler les émotions, obtenir une validation, donner du sens à ce que l'on vit, renforcer l'intelligence émotionnelle et resserrer les liens sociaux. Une étude menée en 1994 par Nancy Collins et Lynn Miller, de l'université de Buffalo, montrait déjà que les personnes partageant des éléments intimes de leur vie sont souvent plus appréciées que celles qui restent dans des échanges superficiels. Mais l'époque a fait de la transparence un idéal, porté par la télé-réalité, les réseaux sociaux et la valorisation de la visibilité, au risque de transformer la confiance en exposition de soi. L'article souligne que tout dire ne garantit ni l'évolution personnelle ni la sécurité psychique. Répéter ses souffrances peut au contraire les entretenir et enfermer l'identité dans la douleur. Avant de se livrer, il faut donc interroger ses motivations : cherche-t-on du réconfort, un conseil, une preuve de proximité ou une forme de fusion affective ? La confiance suppose aussi de respecter l'autre, en vérifiant sa disponibilité et en évitant d'utiliser la relation comme simple déversoir émotionnel. Le soulagement procuré par la décharge émotionnelle peut être rapide, mais il reste souvent bref. Choisir le bon interlocuteur est essentiel. Certaines personnes offrent un cadre sûr, parfois même un inconnu à bonne distance, tandis que d'autres peuvent se révéler indiscrettes, anxieuses, manipulatrices ou placées dans une position d'autorité rendant la confiance risquée, notamment pour des raisons relationnelles ou légales. L'article met aussi en garde contre la confusion des places au sein de la famille, par exemple entre parent et enfant adulte. Il défend enfin la nécessité d'un jardin secret. Certains sujets très intimes, moralement sensibles ou clivants gagnent à rester provisoirement protégés, voire à être déposés d'abord dans l'écriture ou auprès d'un professionnel formé, en particulier lorsqu'il s'agit de traumatismes, de violences ou de problèmes de santé importants. Consulter devient pertinent lorsque l'on répète la même histoire sans avancer, que l'on dépend excessivement d'une personne de confiance pour décider, ou que l'on épuise son entourage. Accueillir la parole de l'autre demande, de son côté, de poser des limites, clarifier les besoins, éviter de jouer au psy et orienter vers un professionnel quand la souffrance dépasse ses capacités....

Sujet - Nom commun : Émotions

Intelligence émotionnelle

Intimité