



Réservé aux abonnés

Pourquoi les chagrins d'amitié peuvent nous faire tellement mal

PSYCHOLOGIE - En amitié comme en amour, on peut trouver l'âme sœur... et la perdre. Au prix parfois d'une tristesse qui n'a rien à envier au plus grand des chagrins d'amour.

Par Ségolène Barbé

Publié le 09/07/2021 à 06:00, mis à jour le 10/07/2021 à 13:35



Une histoire d'amour se rompt souvent après explication, fût-elle orageuse. L'ami lui, peut partir du jour au lendemain. *Adobe stock.*

«Parce que c'était lui, parce que c'était moi», disait Montaigne à propos de son ami La Boétie. Évidente, indestructible l'amitié ? Et pourtant... Il peut arriver qu'un jour, l'alchimie n'opère plus. Et lorsqu'un ami cher s'éloigne ou se fâche, le chagrin est parfois plus intense que lors d'une rupture amoureuse. Notre déception est à la hauteur de ce que nous avons donné, de ce que nous avons espéré de cette relation: un soutien sans faille, une stabilité que nous ne trouvons plus guère dans nos relations amoureuses... Un peu à l'image du «*I'll be there for you*» («*Je serai là pour toi*»), la chanson de générique de la mythique série Friends qui, vingt ans après sa diffusion originale, fait toujours fureur.

Coronavirus, ce qu'il faut savoir - Newsletter

Tous les jeudis

Actualités, conseils, décryptages : suivez les dernières évolutions sur le Covid-19 en France et dans le monde

[S'INSCRIRE](#)

➤ LIRE LE DOSSIER : Dossier: nos conseils psychologie au quotidien 🦋

Pour la sociologue américaine Jan Yager, le mythe de l'ami pour la vie a ainsi remplacé celui de l'«amour toujours». «*Sous l'influence d'une tonalité très pro amitié a surgi le fantasme de l'amitié éternelle, alors même que l'idée de mariage éternel est devenue une réalité irréaliste*», écrit-elle ainsi dans *Les vrais amis* (Payot, 2003). Idéalisée, l'amitié l'est encore davantage en cette période de crise sanitaire... «*Les relations amicales nous sont devenues encore plus essentielles*, assure la psychologue Anne-Laure Buffet, auteur de *Ces séparations qui nous font grandir* (Eyrolles, 2020). *Elles représentent une bouée de sauvetage qui donne un sens à notre vie, qui nous permet de nous projeter à l'extérieur de chez nous, de nous confier, parfois davantage qu'à notre conjoint.*»

“ **Une amitié qui se rompt nous plonge dans un vide dont nous ne comprenons pas la raison: elle est accablante car on ne s'y attend pas**

Michel Erman, philosophe, auteur du livre «Le lien d'amitié» (Plon, 2016)

À voir aussi - SOS amitié: le confinement cause une hausse des appels de personnes isolées et «désemparées»



Dans une rupture amoureuse, nous savons souvent pourquoi l'histoire se termine: nous avons discuté de nos difficultés, parfois même demandé de l'aide à un spécialiste. Mais lorsqu'il s'agit d'une séparation amicale, c'est souvent plus brutal, plus surprenant... D'autant que l'ami ne nous « doit » aucune explication, il peut disparaître du jour au lendemain, nous laissant seul avec nos questions et notre chagrin, que nos proches ne comprennent pas toujours... «*Une amitié qui se rompt nous plonge dans un vide dont nous ne comprenons pas la raison: elle est accablante car on ne s'y attend pas*, analyse le philosophe Michel Erman, auteur de *Le lien d'amitié* (Plon, 2016). *Lorsqu'on est amoureux, on sait que cela peut s'arrêter: l'amour dépend des fluctuations de la passion, alors que l'amitié nous apparaît davantage fondée sur la raison et la bienveillance.*»

→ À LIRE AUSSI : Pourquoi l'amitié est une école de l'intimité 🦋

Perdre un ami, c'est perdre un petit bout de soi, surtout s'il s'agit d'un ami d'enfance ou de jeunesse. Avec lui s'en vont des années décisives de notre vie qui ne reviendront plus, des lieux partagés, où l'on aura plus envie de se rendre, au moins pour un certain temps. Certaines amitiés s'effilochent avec le temps (changement de ville, de valeurs, mise en couple qui, d'après une étude de l'anthropologue britannique Robin Dunbar (Oxford University, 2010), nous ferait perdre au moins deux amis proches), d'autres se fracassent sur une jalousie dont on n'avait pas forcément voulu voir les signes annonciateurs. «*Contrairement à l'amour, qui peut être à sens unique et qui a souvent un côté fusionnel, l'amitié suppose une réciprocité et un respect - autrement dit une « bonne distance »: elle se rompt s'ils disparaissent*», poursuit explique Michel Erman.

Notre rapport à l'amitié dépend aussi de la manière dont nous nous sommes construits: pour combler un manque, les personnes «insecure» auront peut-être tendance à étouffer leurs amis par leur trop grande possessivité quand celles qui ont été très aimées dans leur enfance seront peut-être plus indépendantes, moins sujettes à la jalousie.

“ **Il n'est pas exceptionnel non plus de vivre plusieurs ruptures amicales dans sa vie. Ceux qui n'en ont jamais connu n'ont peut-être pas osé s'engager, privilégiant des relations plus superficielles**

Anne-Laure Buffet, psychologue, auteur de «Ces séparations qui nous font grandir» (Eyrolles, 2020)

Comme toutes les séparations, les ruptures d'amitié peuvent aussi nous aider à grandir, à mieux nous connaître, parfois à entamer un nouveau chapitre de notre vie. D'après une étude réalisée de 2007 à 2015 par les chercheurs de l'Université finlandaise d'Aalto et de l'université anglaise d'Oxford, il est d'ailleurs normal de commencer à perdre ses amis dès 25 ans, âge auquel notre cercle social commence à se réduire. «*Si on a souvent le sentiment d'être trahi en amitié, on peut s'interroger sur cette répétition, mais il n'est pas exceptionnel non plus de vivre plusieurs ruptures amicales dans sa vie*, assure Anne-Laure Buffet. *Ceux qui n'en ont jamais connu n'ont peut-être pas osé s'engager, privilégiant des relations plus superficielles...*» Car souffrir en amitié suppose d'avoir pris le risque de tisser de vrais liens, qui resteront à jamais dans un coin de notre cœur. «*C'était mon dernier bon ami*», disait Sartre de Camus à la fin de sa vie malgré leur brouille retentissante, rappelle Michel Erman. «*Même si on ne se voit plus, il reste toujours quelque chose du sentiment amical. Les pages de l'amitié se tournent parfois plus difficilement que celles de l'amour.*»