



Parce qu'on les a choisies et qu'elles nous épanouissent, ces relations occupent une place particulière dans notre cœur. Un trésor à chérir mais aussi à entretenir. Nos conseils et le « coaching spécial bonnes camarades » des pros ! Ségolène Barbé

On a besoin d'autrui pour faire l'intermédiaire entre soi et le monde», assure Claire Bidart, sociologue au CNRS, qui a participé à une grande étude mettant en évidence la manière dont le confinement a durement éprouvé nos relations amicales. Et pas l'un de nous ne la contredira puisque après de longs mois sans interactions sociales, nos amis nous semblent plus que jamais précieux et indispensables. Compagnons essentiels, ils nous aident à nous construire à chaque âge : à apprendre la vie en société dès la maternelle, à partager confidences et expériences fondatrices à l'adolescence, à continuer d'avancer à l'âge adulte... «L'amitié est le creuset de nos transformations les plus profondes», affirme même le psychanalyste Saverio Tomaseffa dans *Ces amitiés qui nous transforment*. Certains de nos proches nous ressemblent et nous rassurent, d'autres nous bousculent, nous ouvrent à de nouveaux univers. Tous uniques, tous différents, chacun à leur manière, ces êtres chers enrichissent et embellissent notre existence. Ce lien inestimable et singulier que l'on entretient n'est pas immuable. Il évolue avec nous, prend parfois des chemins de traverse, voire s'altère. Nos conseils pour que nos plus belles histoires le demeurent... éternellement. →

L'amitié, mon atout bonheur

10 conseils pour renforcer le lien

NOS EXPERTS

MARIE JOSÉ DE AGUIAR, psychothérapeute.

ANNE-LAURE BUFFET, thérapeute*.

MICHEL ERMAN, philosophe**.

SAVERIO TOMASEFFA, psychanalyste***.

*Auteure de *L'Amitié* (éd. Eyrolles). **Auteur de *Le lien d'AMitié, une force d'âme* (éd. Plon). ***Auteur de *Ces amitiés qui nous transforment* (éd. Eyrolles).

1 J'apprends à écouter

«L'amitié arrache le "moi" à la solitude. "Pouvoir se confier", "être vraiment compris"... sont souvent donnés comme critères d'une véritable amitié», rappelle le psychosociologue Jean Maisonneuve dans *Psychologie de l'amitié* (éd. PUF). Certains de nos amis nous offrent cet espace sécurisant où nous pouvons nous livrer sans fard, sans ce désir d'être à la hauteur que nous avons parfois avec notre famille. Avec eux, nous avons moins peur de cacher nos fragilités. Comme le résumait l'humoriste américain Kin Hubbard, «un ami est quelqu'un qui sait tout de toi et qui t'aime malgré tout». Être aimé tel que nous sommes, c'est l'une des richesses de l'amitié mais cela doit marcher dans les deux sens. «L'amitié suppose une réciprocité, analyse le philosophe Michel Erman. On peut être amoureux de quelqu'un qui ne l'est pas en retour, mais on ne peut pas se dire l'ami de quelqu'un qui ne veut pas être votre ami.»

- **Pourquoi c'est important?** **Se libérer de ce qui nous pèse et permettre à l'autre d'en faire autant nous apprend la confiance, le lâcher-prise, nous aide à revenir plus sereins auprès de nos proches. Les sujets de confidences les plus fréquents portent d'ailleurs sur les problèmes de couple, la sexualité, d'après la sociologue Claire Bidart.**
- **Comment y parvenir?** **Ne faites pas comme ces «amis» qui se saisissent du moindre mot dans la conversation pour caser des bribes de leur propre histoire. Laissez parler l'autre sans le juger, sans l'interrompre, sans chercher à finir ses phrases à sa place. Écouter est souvent une plus belle preuve d'amitié que de chercher à tout prix à donner des conseils (qu'on ne vous a pas forcément demandés!).**

© B. ERLINGER/GETTY IMAGES; ISTOCK/GETTY IMAGES.



2 J'évite de faire les comptes

On dit souvent qu'un véritable ami vous aiderait à enterrer un cadavre sans poser de questions. Sans en arriver à cette extrémité, c'est souvent dans les moments de crise (deuil, problèmes de couple, maladie...) qu'il se révèle comme tel car nous lui laissons l'occasion de prendre une place différente auprès de nous. «Le "drame" est souvent un événement fondateur ou cristallisateur de l'amitié, observe Jean Maisonneuve : "coups durs" ou moments exceptionnels rompent la monotonie des rôles et du quotidien social, favorisant ainsi l'accès à la dimension personnelle de l'autre.» La présence d'un bon ami joue un rôle important dans notre ajustement

psychologique lors d'événements négatifs, selon une étude canadienne du Centre de recherche en développement humain de l'Université Concordia. L'entraide est l'un des fondements de l'amitié mais compter sur l'autre ne veut pas dire non plus faire les comptes, voire les régler si on estime qu'il n'a pas été suffisamment présent.

- **Pourquoi c'est important?** **Redevabilité et amitié ne fonctionnent pas ensemble. «Si vous êtes malade, votre ami ne pourra peut-être pas venir vous voir tous les jours à l'hôpital mais il montrera peut-être son attention d'une autre façon», analyse la thérapeute Anne-Laure Buffet.**
- **Comment y parvenir?** **On s'abstient d'être dans la projection de comment on réagirait à la place de l'autre, on accepte qu'il soit différent et qu'il fasse les choses à sa manière, sans lui demander de se justifier.**

3 J'accepte nos évolutions

«Plus l'ami est ancien, meilleur il est», déclarait l'auteur latin Plaute. Nous aimons en général cultiver nos affections de jeunesse : elles nous touchent au cœur car elles conservent en elles une part de notre enfance ou de notre adolescence. Elles nous rappellent nos racines : beaucoup de célébrités racontent ainsi que leurs amis de longue date leur permettent de garder les pieds sur terre. Il n'y a qu'avec eux que nous pouvons évoquer des souvenirs lointains, faire revivre nos parents disparus. «Ils donnent une cohérence à notre chemin», avance la psychologue Marie José de Aguiar. Mais il n'est pas aisé de se suivre toute une vie. Pour conserver une amitié par-delà les années, il faut savoir accepter qu'elle évolue et que les choix de chacun puissent la distendre à certains moments.

- **Pourquoi c'est important?** **Parce que ces proches de toujours**

nous aident à mieux comprendre notre parcours, à y trouver du sens. Ils nous apportent une dose de nostalgie qui, selon les chercheurs, peut avoir des effets bénéfiques sur l'optimisme et la satisfaction par rapport à sa propre vie. L'équipe de Clay Routledge, un psychologue américain de l'université du Dakota du Nord, l'a par exemple vérifié en 2011 avec une expérience menée auprès de deux groupes : après avoir lu des mots qui éveillaient en eux une douce mélancolie, les participants du premier groupe trouvaient davantage de sens à leurs actions et à leur existence que ceux du second.

- **Comment y parvenir?** **En ne se montrant pas trop exigeant. Avec le temps, l'un a peut-être mieux réussi que l'autre, des malentendus ont pu s'installer. L'ami de jeunesse n'est peut-être pas celui qui nous comprend le mieux mais on le lui pardonne volontiers, parce qu'on sait pourquoi il nous est si précieux.**



4 Je garde la bonne distance

«Parce que c'était lui, parce que c'était moi.» Tel Montaigne parlant de La Boétie, l'ami représente parfois un idéal presque amoureux : un être unique parmi les autres, à qui nous nous sentons reliés par un sentiment qui est à la fois évident et inexplicable. À l'instar de Narcisse se mirant dans l'eau, nous nous regardons dans le miroir qu'il nous tend : nous y quêtions parfois une confirmation de notre valeur, comme nous la cherchions, enfant, dans le regard de nos parents. «Le besoin d'avoir des amis renvoie à la question de la reconnaissance, celle que nous nous octroyons et celle que nous recherchons. Quelle confiance nous accorde-t-il? Comment nous voit-il? A-t-on une valeur à ses yeux et, par déduction, a-t-on une valeur tout simplement?», note Anne-Laure Buffet. Tout l'enjeu consiste à trouver la bonne distance, à éviter la fusion, fréquente à l'adolescence, mais qui dure rarement sur le long terme.

- **Pourquoi c'est important?** **Parce que, contrairement à l'amour, l'amitié se nourrit également d'une certaine distance, qui permet à chacun de respirer, de se sentir libre d'évoluer. «Cette distance s'appelle le respect, explique Michel Erman. Lorsque les amitiés deviennent toxiques, c'est précisément que ce respect n'existe plus : on veut alors que l'autre soit comme soi-même.»**
- **Comment y parvenir?** **En vérifiant que votre amitié est toujours un choix et pas uniquement une habitude. Et en évitant de prêter trop de pouvoir à votre ami : votre estime de vous doit d'abord venir... de vous-même!**

Pour le meilleur... et seulement le meilleur

L'amitié doit demeurer un choix, elle devient toxique lorsqu'elle vire à l'emprise, à la lutte de pouvoir, lorsqu'elle génère chez l'un des deux une perte de liberté et d'estime de soi. « C'est comme continuer à porter un pull qui nous gratte et qui nous enlaidit pour ne pas faire de peine à la personne qui nous l'a offert. Nous avons tous eu au moins une fois au cours de notre vie cet "ami pull qui gratte" », note Anne-Laure Buffet. S'avouer que quelque chose nous met mal à l'aise dans cette amitié est une première étape: si cela reste ponctuel, il faut essayer d'en parler. Par contre, si cette gêne devient régulière, mieux vaut couper les ponts, en le formulant si possible. « Verbaliser la fin de la relation permet de grandir et de transformer quelque chose, poursuit la thérapeute. On a besoin d'entendre de l'autre qu'il nous aime mais on a aussi besoin de dire qu'on n'aime plus pour pouvoir être délié de l'autre. »



5 Je m'ouvre à la différence

C'est là tout le paradoxe de l'amitié: nous aimons certains de nos copains parce qu'ils nous ressemblent, d'autres parce qu'ils nous sortent de nos modes de raisonnement habituels, parfois de notre milieu social ou culturel. « J'ai des amis plus pragmatiques, qui m'amènent un esprit logique; et des plus fantaisistes, qui me poussent à renouer avec ma créativité, raconte la psychologue Marie José de Aguiar. Nos amis représentent toujours une partie de nous-mêmes que nous essayons d'éveiller, de réveiller ou de nous réapproprier. »

• **Pourquoi c'est important?** En nous ouvrant à de nouveaux horizons, l'amitié nous encourage aussi à être pleinement nous-même dans toutes nos dimensions. En nous confrontant à des points de vue différents, nous

pouvons par ailleurs faire le tri entre les croyances qui sont les nôtres et celles que nous avons héritées inconsciemment de nos parents, de notre milieu social, etc.

• **Comment y parvenir?** En trouvant le bon équilibre. L'ami peut être différent, un peu, beaucoup... mais pas trop non plus. Si les aspérités font le sel de l'amitié, un minimum de valeurs communes est indispensable à sa longévité. Seuls 7 à 9% des Français estiment qu'il est important d'avoir le même âge, le même sexe, la même situation familiale ou le même niveau de revenu pour être amis, mais 68% jugent essentiel d'avoir des valeurs communes (sondage Les Français et l'amitié, Ipsos). Bien des relations amicales ont ainsi pu se fracasser sur des sujets d'actualité récents comme le mariage pour tous ou la vaccination contre le Covid. Concentrez-vous sur ce qui vous réunit, pas seulement sur ce qui vous éloigne!

6

Je cultive les moments de convivialité

L'amitié ne fonctionne pas sans un minimum de logistique, d'où l'importance d'avoir (si vous ne l'êtes pas vous-même) au moins un ami doué pour l'organisation, toujours prompt à planifier le prochain week-end festif ou le premier barbecue de l'été. À trop procrastiner, on risque de laisser filer l'amitié car elle s'entretient et se nourrit aussi du « faire ensemble », surtout lorsque les enfants ont quitté la maison et que

le temps libre devient une denrée moins rare. « L'amitié a besoin de réalité, de lieux de sociabilité amicale, résume Michel Erman. Au XIX^e siècle, elle se créait au bistrot ou dans les clubs de sport. Aujourd'hui, les lieux ont évolué, avec la naissance des apéros entre copines par exemple. »

• **Pourquoi c'est important?** Parce que ces retrouvailles nous aident à vivre au présent, à nous ressourcer dans des moments de plaisir partagé. Parce que nous avons intrinsèquement besoin de voir du monde et d'interagir avec nos semblables. Une étude américaine menée à la suite du premier confinement a ainsi démontré que l'absence de relations sociales active dans notre cerveau les mêmes zones que celles associées à la faim.

• **Comment y parvenir?** En fixant la dose de convivialité qui nous convient. Certains aiment les soirées et les week-ends en groupe, d'autres, plus introvertis ou plus autonomes, le vivent davantage comme une intrusion ou une contrainte. « Des films comme *Les Petits Mouchoirs* ou *Le Cœur des hommes* nous ont survendu le fait d'appartenir à un groupe, estime pour sa part Anne-Laure Buffet. Le groupe est rassurant à l'adolescence mais il peut aussi être sclérosant: il nous interdit de changer car nous y avons notre place bien définie. » Assumez vos préférences, osez dire non aux invitations qui vous barbent, organisez des rendez-vous en petit comité si vous y êtes plus à l'aise. Restez fidèle à vous-même: c'est comme ça que vos amis vous aimeront.

7 J'ose me remettre en question

D'après le psychologue américain Robert J. Wicks, nous recherchons surtout des camarades qui nous permettent de prendre du recul et d'aller de l'avant. L'ami est parfois celui qui nous aide à nous poser les questions fondamentales, notamment lorsqu'il possède une bonne capacité d'analyse: de quoi ai-je besoin aujourd'hui? Qu'est-ce qui, dans mon passé, continue à m'influencer négativement? Pourquoi est-ce que je répète fréquemment les mêmes erreurs? Puisqu'il ne nous juge pas, nous sommes moins tentée par la mauvaise foi, moins sur la défensive. Sous son regard, nous acceptons peut-être plus facilement de montrer nos doutes et de réinterroger certains de nos comportements récurrents.

• **Pourquoi c'est important?** Parce qu'il faut également accepter sa vulnérabilité et ses fragilités pour pouvoir avancer et faire les choix qui nous rendront heureuse.

• **Comment y parvenir?** En prenant le risque de l'intimité: il n'y a que peu d'amis avec qui nous acceptons de tomber le masque, de nous mettre à nu. En accueillant aussi les silences, sans chercher à tout prix à meubler comme nous le faisons souvent en société. « Heureux deux amis qui s'aiment assez pour (savoir) se taire ensemble », écrivait très justement Charles Péguy. →



8 Je savoure la magie des rencontres

À 50 ou 60 ans, se découvrir un nouveau proche peut encore nous faire vibrer comme un amour tout neuf. «Le moment de la rencontre avec celui qui va devenir un ami a parfois quelque chose de très mystérieux, j'appelle cela le coup de sympathie, un peu comme le coup de foudre en amour», s'amuse Michel Erman. La complicité est quelquefois évidente mais elle peut aussi naître dans l'agressivité et le conflit, ou bien dans un lent apprivoisement, à l'instar du Petit Prince et du Renard. «Il y a une magie dans la rencontre amicale tout comme dans la rencontre amoureuse», résume Saverio Tomasella. Plus tard, on la racontera peut-être à nos enfants, à d'autres amis...

• **Pourquoi c'est important ?** Parce que les nouvelles fraternités nous aident à nous sentir vivante, pleine d'énergie, d'enthousiasme, de jeunesse...

Les personnes qui ont un bon cercle autour d'elles ont 50% de chances de vivre plus longtemps, quelle que soit leur classe d'âge, selon une étude menée par l'université Brigham Young de l'Utah. «Ne pas disposer d'un réseau de soutien est un facteur de mortalité plus puissant que l'obésité ou une vie sédentaire et sans exercice physique», note même la professeure de psychologie Julianne Holt-Lunstad.

• **Comment y parvenir ?** En allant directement à l'essentiel, en restant vous-même, seule façon d'établir si une entente récente peut devenir une amitié plus durable. À 50 ans, les nouvelles relations sont plus rares mais aussi plus authentiques.

«On s'est libérés d'un certain nombre d'entraves, on est moins dans la compétition ou dans la posture...», souligne Anne-Laure Buffet.



9 Je mise sur l'intergénérationnel

Les liens avec une personne plus jeune ou plus âgée nous ouvrent l'esprit, même s'ils sont parfois mal compris par nos proches. Un ami plus vieux nous fait profiter de son expérience, nous parle d'une autre époque. Plus «vert», il nous apporte une légèreté, une gaieté, il contribue au développement de nouvelles compétences et habitudes (technologies, séries, sport, etc.).

• **Pourquoi c'est important ?** Parce que l'amitié contribue parfois à «réparer» ou à rejouer de manière plus heureuse certains schémas

que l'on tient de notre enfance. «Chez une amie plus âgée, je vais peut-être rechercher le côté maternant mais je garderai avec elle une forme de liberté que je n'ai jamais connue avec ma mère», résume Marie José de Aguiar. À leur insu, ces amis d'un autre âge nous offrent aussi parfois des clés précieuses pour mieux comprendre nos parents ou nos enfants.

• **Comment y parvenir ?** En restant ouverte d'esprit. Rien de tel que les attachements intergénérationnels pour développer notre tolérance sur tout un tas de sujets, qui évolue souvent avec le temps : langage, éducation, priorités existentielles...

ENTRE FILLES, C'EST ENCORE PLUS FORT !

Jennifer Aniston contre Angelina Jolie, Julie Gayet contre Valérie Trierweiler, Kate Middleton contre Meghan Markle... «La rivalité féminine nous passionne», assure Racha Belmehdi dans son récent ouvrage *Rivalité, nom féminin* (éd. Favre). Victime de clichés sexistes (les femmes seraient forcément jalouses les unes des autres, abonnées aux crépages de chignon et aux discussions futiles...), l'amitié féminine a longtemps été dévalorisée mais elle retrouve depuis quelques années un nouvel essor. Dîners de filles, réseaux féminins, séries à succès (comme *And Just Like That...*, véritable carton d'audience en 2021 pour les héroïnes désormais quinquagénaires de *Sex and The City*), mobilisations féministes post-MeToo. Et si la mode était enfin à la sororité ?

© L.LAMBREX/GETTY IMAGES

10 Je suis honnête sur mes attentes

Toutes les amitiés ne sont pas faites pour durer. Certains intimes rentrent dans notre existence à l'occasion d'un changement ou d'une rupture : divorce, départ à la retraite, déménagement, etc. Ou ils faisaient déjà partie de notre entourage mais ils deviennent tout d'un coup plus proches car ils ont traversé ce que nous vivons. L'amitié est quelquefois une affaire d'occasions ou de contexte. Montrez-vous honnête sur ce que vous attendez de ce nouveau lien, ne feignez pas un sentiment si vous ne le ressentez pas.

• **Pourquoi c'est important ?** Ces relations, même si elles peuvent s'avérer éphémères, nous aident à aller de l'avant à certains moments de notre vie, à valider parfois une nouvelle étape.

• **Comment y parvenir ?**

En admettant que ce rapprochement récent comble un manque lors d'un moment particulier et qu'une fois ce manque disparu, il pourra se transformer ou pas, selon les affinités. Jouez franc jeu et évitez de laisser les petits malentendus s'accumuler. En amitié tout comme en amour, il faut également savoir se parler de la relation... pour parvenir à la faire évoluer.

