



psycho



# Les secrets des amitiés durables

Les relations avec nos amis occupent souvent une place importante dans notre cœur. Ceux qui ont compris comment en prendre soin parviennent même à les conserver toute une vie...

**E**ntretenir les amitiés au fil des années n'est pas toujours chose aisée. Les événements de la vie nous amènent parfois à prendre de la distance avec celles et ceux dont nous nous pensions pourtant si proches. Toutefois, certaines personnes excellent à préserver les liens malgré tout. Inséparables depuis l'enfance, le lycée ou l'université, elles se confient tout, s'entraident volontiers et savent surmonter les conflits lorsqu'ils se présentent. Communiquer aussi souvent que possible mais savoir aussi se taire lorsque la situation l'exige, être bienveillant... Ce serait donc la ligne de conduite à adopter pour préserver les liens avec nos amies.

*Ariane Langlois*

Éva, 39 ans

## « On s'entraide énormément »

**Entre Charlène et moi, cela a été un vrai coup de foudre amical sur les bancs de l'université.** Depuis, nous sommes inséparables. Il ne se passe pas une journée sans qu'on se téléphone (jusqu'à 5 fois d'affilée !) pour parler de tout et de rien. On se voit toutes les semaines à la gym et au moins un week-end sur deux. Je ne pourrais pas citer de brouille entre nous car il n'y en a jamais eu. Notre secret, c'est l'attention que l'on se porte. Nous nous envoyons des SMS, nous nous offrons des petits cadeaux pour nos anniversaires, nous nous rapportons des souvenirs de vacances. On s'entraide

énormément : Charlène me fait volontiers mes courses de la semaine, si elle sait que je suis débordée. De même, je lui garde ses enfants dès qu'elle en a besoin. On se cuisine des petits plats... Bref, on a le sentiment de vraiment pouvoir compter sur l'autre. Ma relation avec Charlène est la plus sereine que je connaisse : avec elle, tout est simple. Il n'y a pas de non-dits, ni malaises. Nos maris sont parfois jaloux de cette complicité... J'espère vraiment que cette amitié sera encore intacte dans quarante ans. Je nous vois bien dans nos fauteuils, en maison de retraite, en train de pouffer de rire comme deux ados !

## L'avis de la psy

« Éva et Charlène ont une relation fusionnelle et sont presque indissociables. Ça pourrait ne pas convenir à tout le monde ! Mais cela fonctionne très bien pour elles car elles ont le même besoin de proximité. Ce qu'elles ont surtout bien compris, c'est que l'amitié ne doit pas être une compétition. Leur relation est très sécurisante car basée sur beaucoup de confiance et d'entraide. Attention toutefois à leurs conjoints, qui ont leur mot à dire et ne doivent pas être délaissés. Pour que cette relation dure, il faut qu'elles continuent de préserver leur vie personnelle. Chacune doit avoir ses activités propres avec sa famille, car l'amitié n'a pas à empiéter sur la relation de couple et la vie de chaque foyer.

## Céline, 39 ans

### « Je fais tout pour maintenir le lien »

#### J'ai trois amitiés très fortes qui durent depuis longtemps...

Sophie, que j'ai rencontrée au lycée; Natacha, avec qui j'ai fait mes études supérieures, et Charlotte, une collègue de travail. À elles trois, elles m'apportent tout ce dont j'ai besoin: joie, rires, confidences, écoute, discrétion. Mais comme dans toutes les amitiés, il y a parfois des tensions. Sophie, qui est très tête en l'air, oublie mes anniversaires et ceux de mes enfants. Elle ne s'est pas du tout intéressée par mes grossesses et cela m'a rendu triste de ne pas partager ça avec elle. Avec Natacha, ce sont des discussions liées au travail qui parfois tournent court. Quant à Charlotte, elle est plus jeune et célibataire: nous n'avons pas le même mode de vie, ce qui fait qu'on ne se comprend pas toujours. J'essaie de ne pas faire

un drame de ces moments négatifs. Quand cela me fait trop de peine, j'en parle prudemment. Mais la plupart du temps, je préfère me taire et maintenir les liens avec mes amies coûte que coûte. Parce que j'ai peur de leur faire de la peine, de ne pas savoir me faire comprendre, mais aussi parce

que je ne veux pas que l'on se fâche. Si cela arrivait, je perdrais une partie de mon histoire, de mes souvenirs... Je suis certaine que je ne m'en remettrais pas. Il n'est pas bon de rester sur des malentendus, mais pour moi c'est le secret d'une amitié durable: ménager les susceptibilités.

#### L'avis de la psy

« Maintenir des amitiés de longue date est certes une chose importante, mais pas à n'importe quel prix. Il me semble que Céline a une grande peur de l'abandon: elle ne pense pas que ses amies l'aiment assez pour pouvoir accepter son honnêteté. Elle prend beaucoup sur elle pour ne pas les froisser et cette retenue l'empêche probablement d'être naturelle. Or ses amies ne sont pas si fragiles! L'amitié devrait être une zone de grande tranquillité où l'on peut justement exprimer son opinion lorsque survient un problème. En employant la méthode de la communication non violente (« Lorsque tu me dis ça, moi ça me fait du mal »), ses amies la respecteraient davantage et feraient plus attention à ne pas la blesser.

## Maryline, 40 ans

### « J'essaye de désamorcer les conflits »

#### Tous mes souvenirs d'enfance, c'est avec Sonia que je les ai.

Elle était ma meilleure amie du collège à l'université et, ensemble, on a fait les 400 coups. Pourtant, il y a dix ans, elle m'a énormément déçue. Je suis devenue maman et c'est vrai que j'avais moins de temps à lui consacrer. Au même moment, Sonia a rencontré son futur mari. Je l'ai vue changer du jour au lendemain. Moins attentive, plus directive, plus égoïste... je ne la reconnaissais plus. J'ai eu l'impression qu'elle me mettait à l'écart de sa vie et j'en ai beaucoup souffert. Durant les six années qui ont suivi, nous avons maintenu un contact, mais de manière superficielle. J'aurais pu tirer un trait sur elle, mais c'était une personne trop importante pour moi: j'avais besoin d'elle dans ma vie. Il y a quatre ans, j'ai donc décidé de crever l'abcès. Je lui ai écrit une lettre et on s'est vues. On a parlé, on s'est disputées et on a pleuré. Mais ça a été productif. Aujourd'hui, nous avons reconstruit notre amitié. Nous ne voulons plus revivre ce malaise, alors nous



avons opté pour un autre fonctionnement: dès que quelque chose ne va pas, nous en parlons tout de suite. Cela désamorce le conflit et nous empêche d'être déçue l'une par l'autre.

On ne peut avancer en amitié avec des incompréhensions, des malentendus ou encore des déceptions, j'en suis persuadée. Tout ce qui pèse sur la relation finit par la détruire.

#### L'avis de la psy

« Maryline n'a peut-être pas réalisé que Sonia a pu souffrir de son éloignement lorsqu'elle a eu son enfant. Le jour où celle-ci a fait partie d'un couple stable, elle a évidemment agi de même. On dit qu'un couple nouvellement formé perd son entourage amical de vue pendant deux ans. Il faut donc être patient: s'adapter aux changements de la vie de l'autre et savoir se mettre en retrait quand il le faut. Heureusement, on voit que la distance leur a fait du bien. Sonia a réalisé que Maryline était en manque d'elle, ce qu'elle n'aurait peut-être pas voulu entendre à l'époque. Le recul aide souvent à redéfinir la relation. Et aujourd'hui, elles ont compris le principal: en amitié aussi, il faut donner son mode d'emploi à l'autre!

## 3 questions à...



Dr Marie-Claude Gavard,\*  
psychiatre et  
psychothérapeute

### Pourquoi a-t-on tant besoin d'amis autour de nous ?

L'amitié, tout comme l'amour et l'affection

en général, permet de se sentir heureux, en vie. Lorsqu'on est aimé des autres, on est reconnu comme quelqu'un de valable au niveau des relations humaines. C'est valorisant et sécurisant. En amour, il y a toujours le spectre d'une éventuelle séparation à venir. L'amitié est généralement beaucoup plus tranquille.

### Quel est le secret pour que ça dure entre nos amis et nous ?

La communication, l'attention, la bienveillance et la délicatesse du cœur. Les histoires qui durent toute une vie sont celles où l'on veille à ne pas faire souffrir l'autre. Quand il y a des malentendus, on se présente des excuses, on en discute et on adopte un autre fonctionnement par la suite. On peut toujours reconstruire un lien, sauf quand l'une des deux personnalités évolue et change complètement de valeurs.

### Certaines personnes sont-elles plus douées en amitié que d'autres ?

Oui. Les personnes qui sont trop blessées ou qui manquent énormément de confiance en elles sont plus frileuses pour aller vers les autres. Quand on ne s'aime pas beaucoup, on a du mal à penser que les autres peuvent nous aimer et on ne leur permet pas de nous connaître profondément. C'est dommage parce que ces personnes passent ainsi à côté d'amitiés solides, qui pourraient leur faire beaucoup de bien.

\*Auteur de 60 Réponses pour être heureux (éd. Odile Jacob).