

L'amitié est une inclination réciproque entre deux personnes n'appartenant pas à la même famille. Ignace Lepp pense cependant qu'« il arrive (í) qu'une vraie amitié existe entre frères et sœurs, mais il ne nous semble pas exagéré de dire qu'elle est née non pas à cause de leurs liens de sang, mais plutôt malgré ceux-ci »¹. Parfois c'est une amitié de groupe.

L'amitié serait en fait synonyme de la philanthropie grecque : l'inclination au vivre-ensemble.

La relation d'amitié est aujourd'hui généralement définie comme une sympathie durable entre deux ou plusieurs personnes. Elle naîtrait notamment de la découverte d'affinités ou de points communs : plus les centres d'intérêts communs sont nombreux, plus l'amitié a de chances de devenir forte.

Elle implique souvent un partage de valeurs morales communes.

Une relation d'amitié peut prendre différentes formes ; l'entraide, l'écoute réciproque, l'échange de conseils, le soutien, l'admiration pour l'autre, en passant par le partage de loisirs.

Sortes d'amitié

L'amitié est une des belles réalités de la vie. Que serait la vie humaine s'il n'était pas possible de se lier d'amitié? Autant l'amitié est belle, autant elle peut être source de souffrances. Qui n'a pas été déçu des comportements d'un ami ou de celui qu'il croyait être tel?

Il arrive souvent de se tromper sur la nature du lien. L'un le considère comme son meilleur ami, alors que lui aime sa compagnie, sans plus. Il est possible d'identifier clairement le type de lien qui unit deux personnes et de se servir de critères fiables pour mieux savoir à quoi s'attendre.

Les penseurs des différentes époques parviennent à identifier trois types d'amitié possibles. Pour arriver à comprendre comment ils en arrivent à ce nombre, il faut faire

le ménage dans la manière usuelle de classer les amitiés. Il y a dit-on les amitiés qui naissent des liens du sang : les parents et les enfants, les frères et sœurs, les cousins et cousines, les oncles et tantes etc. Il y a les amis d'enfance, les amitiés qui se sont formées à l'école, les voisins, les membres d'une équipe, d'une organisation quelconque, les camarades de travail. Viennent enfin, ceux que l'on qualifierait de façon spéciale du nom d'amis, qui peuvent être parmi la liste précédente, ou encore provenir de toutes nouvelles rencontres.

Classifier les amis de cette façon ne présente aucun inconvénient pour autant qu'il soit entendu que cela ne renseigne pas clairement sur la nature du lien. Pour identifier clairement le type d'amitié vécu, il faut connaître l'intention principale de ceux qui se lient. Or il n'y a que trois motivations possibles : soit se lier pour l'aide, les services que l'un et l'autre peuvent apporter ; soit se fréquenter pour les plaisirs vécus en commun; soit enfin, parce qu'on a rencontré l'âme sœur. S'aimer pour l'aide apportée, pour le plaisir partagé, s'aimer pour ce que nous sommes indépendamment des services et des plaisirs qui peuvent en découler. Comment mettre le doigt sur la nature du lien vécu? C'est la personne qui s'engage envers l'autre qui le sait ou du moins peut le savoir. Par contre, comment être sûr des intentions de l'autre?

L'amitié pour mériter ce nom doit être réciproque. C'est ici que la confusion peut intervenir. L'un aime l'autre pour lui-même, le considère comme un autre soi-même alors que lui cherche notre présence principalement pour l'aide apportée. Comment une telle confusion est-elle possible? Il arrive que la nature de l'aide apportée prête à confusion. Quelqu'un cherche votre présence parce que vous écoutez bien, il se sent en confiance et vous raconte ses problèmes, dévoile des secrets, vous donne accès à son intimité. De vrais amis font cela, mais dans un but différent. Ils ouvrent l'un à l'autre dans le but d'instaurer un lien fondé sur la vérité et non sur le mensonge, pour mieux se connaître afin de parvenir à vouloir ce qu'il y a de mieux pour l'un et l'autre. Dans l'amitié véritable l'échange va dans les deux sens. Dans le cas cité plus haut vous n'êtes qu'une oreille, elle coûte moins cher que celle du psychologue. L'autre utilise à ses propres fins vos qualités d'écoute. Lorsqu'il n'en a plus besoin, il vous laisse tomber. A ce moment vous découvrez sa véritable motivation, qu'il était difficile de percevoir

autrement. Une meilleure connaissance des différences entre les trois amitiés aide à devenir plus vigilant.

Chacune des trois sortes d'amitié a raison d'exister. L'homme a tellement de besoins à satisfaire qu'il est normal de faire appel aux autres. Le plaisir occupe une grande place dans la vie, il est décuplé en le partageant avec d'autres. Enfin, qui ne souhaite aimer et être aimé pour lui-même?

Chacune de ces amitiés peut conduire aux autres formes d'amitié. Souvent des personnes se connaissent d'abord dans un contexte qui se prête à l'échange de services (au travail, à l'école, dans un organisme). Ce premier lien est clairement utile (s'entraider dans les matières scolaires ou pour le travail). Par la suite, tant qu'à collaborer pourquoi ne pas le faire en s'amusant? Enfin, à force de se connaître, les qualités de chacun deviennent plus évidentes ce qui ouvre la porte à la possibilité de s'aimer pour ce qu'on est.

Une amitié motivée par le plaisir (par exemple, pratiquer un sport ensemble) peut conduire à l'occasion à rendre des services au coéquipier, tout comme ouvrir la porte à l'amitié véritable dans la mesure où le sport permet à chacun de dévoiler ses qualités. Dans l'amitié utile et de plaisir, il arrive de passer beaucoup de temps ensemble et donc de croire à un lien plus profond. La longueur du temps en commun ne garantit pas pour autant le passage automatique à l'amitié véritable.

Bien que de vrais amis passent bien du temps ensemble, se rendent des services et savent savourer des moments de plaisir, ce n'est pas d'abord pour ces raisons qu'ils sont liés. Ils s'aiment avant tout pour ce qu'ils sont. L'amitié véritable n'est possible qu'entre des êtres matures, responsables, équilibrés et généreux puisqu'elle implique une totale confiance en l'autre, un désir de vivre dans la vérité et de vouloir fermement le bien de l'autre. Il est évident qu'une amitié tire son nom de la motivation dominante qui unit les deux parties. Voyons quelques différences supplémentaires entre les trois amitiés qui aideront à les départager.

L'amitié utile n'exige pas nécessairement d'avoir des affinités au plan personnel. Ce qui compte, c'est de satisfaire le besoin. Elle prend fin lorsque le besoin cesse. Il n'est

pas non plus nécessaire de bien se connaître. Il y a une sorte d'inégalité dans cette relation puisque l'un donne et l'autre reçoit. L'amitié fondée sur le plaisir exige des affinités et même des habiletés voisines : il n'est pas possible d'avoir du plaisir au tennis avec un partenaire trop faible ou trop fort. Elle implique plus de connaissance de l'autre que l'amitié utile. La recherche du plaisir dénote un certain sens de la gratuité, puisque tout plaisir est recherché pour lui-même indépendamment de ce qu'il rapporte. En même temps, le plaisir étant personnel, a pour effet de centrer celui qui le recherche sur soi. Les plaisirs étant par nature changeants, cette amitié risque de cesser lorsque l'attrait pour ce plaisir cesse.

Aimer l'autre pour lui-même suppose de bien se connaître, exige les qualités dont il est question plus haut, elle prend donc forcément du temps à s'établir. Lorsque le lien est formé, il ne se rompt pas facilement et perdure dans le temps. Si l'un des deux doit déménager, la force du lien montre que ni l'espace, ni le temps ne saurait avoir raison de lui. Si vous croyez qu'il est possible d'avoir plusieurs vrais amis, une dizaine par exemple, vous comprenez mal ce qu'est la véritable amitié. Si deux amis jugent qu'ils doivent prendre leurs distances, ils en discutent ouvertement et, après entente, agissent de façon à faire le moins de mal possible à l'autre.

Il arrive souvent de se tromper sur la nature du lien, il faut d'abord s'en prendre à soi-même. L'amitié véritable requiert une qualité fondamentale : l'humilité. L'humilité consiste à avoir suffisamment confiance en soi pour porter un regard réaliste sur sa personne : sans amoindrir ses qualités, ni gonfler ses défauts. L'orgueil utilise ce stratagème pour se donner le droit de s'apitoyer sur son sort. Même le simple fait de considérer son état actuel comme étant le résultat du sort, relève d'une autre de ses stratégies. Elle vise à déresponsabiliser le sujet de ce qu'il est devenu, pour l'attribuer à la malchance. Il devient possible alors de se voir comme une victime. L'orgueil provient d'un manque de confiance en soi et, pour cette raison, ne vise pas l'amélioration. On cherche à s'améliorer que si l'on croit pouvoir y parvenir.

La difficulté de bien se connaître devient un obstacle pour bien connaître les autres. Chacun analyse les comportements des autres à partir de ce qu'il comprend de ses

propres agissements. Si on ajoute que toute marque d'amitié quel qu'elle soit vient flatter le désir d'être aimé. Il est bien compréhensible dans ce contexte qu'une marque d'amitié utile ou de plaisir soit interprétée faussement par le bénéficiaire comme une preuve d'amour authentique à son endroit.

La véritable amitié existe, elle est le cadeau résultant des qualités personnelles dont nous avons parlé (humilité, sens des responsabilités, équilibre personnel, maturité et générosité). Il suffit de s'appliquer à développer ces qualités et cette amitié viendra d'elle-même.

Les visages de l'amour

Chaque amour a le sentiment de ne ressembler à aucun autre. Dans la lignée des philosophes grecs, les pys dégagent pourtant trois profils types de l'état amoureux, dans lesquels nous pouvons tous nous reconnaître.

Parler d'amour, c'est associer désir physique, échange et complicité. Pourtant l'amour se décline en une infinité de nuances : fusion, raison, dépendance, haine. Mais toujours le même mécanisme est à l'œuvre : « C'est dans la relation à la mère que l'on trouve la matrice de l'amour que l'on privilégiera ensuite ». Nos comportements d'adulte sont l'occasion de prolonger ou de réparer les expériences vécues dans les tout premiers moments de l'enfance. Le point commun entre les différentes façons d'aimer ?

Eros L'amour passion

Le cœur s'emballa, l'excitation alterne avec la peur, le désir physique est insatiable, le manque nous obsède dès les premières séparations. Nos repères sont bousculés, on se perd un peu. Cet état est propre à la rencontre amoureuse. « Ce qui nous guide vers une relation, c'est d'abord le désir d'exaltation et cette opportunité que nous offre le partenaire de vivre plus intensément, explique Claude-Marc Aubry, psychologue. Ce partenaire est alors moins vécu comme un sujet que comme un objet. » Objet support de nos manques et de nos fantasmes d'un amour idéal, objet chargé de combler nos manques affectifs. L'intensité et la durée de cet état passionnel varient en fonction de

la force de ses projections sur l'autre. « Il dure entre six mois et deux ans », ajoute Claude-Marc Aubry.

Après ? « Il a changé », « Je ne la reconnais plus », se surprend-on à dire. « La réalité de l'autre finit toujours par s'imposer à nos yeux. » Soit on l'accepte et on entre dans un autre type de relation, soit on en est incapable et la déception, donc la souffrance, est irréversible. On peut alors basculer dans la haine : les émotions exacerbées demeurent, mais changent de pôle. Ou dans la dépendance : « Sans lui, je me sens vide », « Sans elle, je ne suis rien. » Resté à l'état d'objet, le partenaire devient indispensable pour vivre.

Aimer avec passion, c'est découvrir en soi une capacité à vivre des émotions dont on ignorait l'intensité, et rompre avec un quotidien parfois pauvre en émulation. La passion amoureuse a des vertus bénéfiques et instructives pour et sur soi, mais, parce qu'elle est fondée sur le narcissisme et l'égoïsme, elle ne peut être le seul socle de construction d'une vraie relation à deux. Laquelle n'est possible qu'à condition de pouvoir regarder l'autre vraiment : c'est en décidant d'apprécier son partenaire avec ses défauts et ses qualités, mais aussi en reprenant conscience de ce que l'on est, soi, hors du couple, que l'on peut glisser d'une passion déraisonnée à un amour plus constructif et apaisé.

Agapê L'amour-amitié

Autant l'amour passion incite au repli sur soi et sur le couple, autant cet amour-amitié invite à s'ouvrir sur l'extérieur. On est complice, on se comprend, on s'écoute, on s'intéresse l'un à l'autre et au monde. Et, tout à coup, cette amitié a priori sans ambiguïté se transforme : les regards changent, le désir s'installe. Selon Didier Lauer, « cet instant correspond à un moment d'idéalisation de l'autre qui, bien souvent, coïncide avec celui où l'on se sent ou se croit aimé de lui. » Cette « intuition » donne envie de se laisser aller à des sentiments amoureux jusque-là inhibés par un manque de confiance en soi ou par la crainte de pervertir la relation amicale. La relation amoureuse se fonde alors sur des bases solides : celles qui avaient conduit à l'amitié, du partage d'une passion commune à une communication très forte.

Un virage sans dérapage ? Pas toujours. Selon Didier Luru, « la relation qui prévalait jusqu'à présent est oubliée au bénéfice d'une nouvelle rencontre sur le mode amoureux. On perd la mémoire ! Preuve que l'amour, même le plus calme et progressif, est toujours un peu pathologique ! »

Cet amour-Agapê, peut-on le retrouver dans toutes les relations ? « Oui, répond Claude-Marc Aubry, on peut tout à fait considérer que l'amitié sexuée est une définition du bon amour. » « Bon », car à la dépendance, cet amour oppose l'attachement nourri par une entente développée au fil du temps et des expériences partagées. Seule « dérive possible » : pris dans une connaissance mutuelle parfaite, les partenaires ne ressentent plus de curiosité ou de besoin de se séduire. La tiédeur émotionnelle s'installe, au risque de la lassitude et de l'envie de trouver ailleurs des « sensations » fortes

Philia L'amour profond

C'est l'amour alliant désir et raison : on sait vivre libres ensemble, on s'aime, mais on ne s'appartient pas. « L'amour profond commence avec la prise de conscience de ce que l'autre réellement, loin des fantasmes », explique Claude-Marc Aubry. Amour dit « mature » ou « éclairé », « il suppose une bonne compréhension de soi-même et de l'autre, mais aussi de savoir déjouer les pièges et mécanismes qui nous lient au passé et qui entraînent la dépendance. » L'imaginaire suggéré par les sentiments amoureux n'empêche ni de voir la réalité de l'autre, ni celle du couple. Et l'idéalisation du partenaire nous narcissise plutôt que de nous faire perdre confiance en nous.

Sylvie Bellaud-Caro rappelle que cet amour réunit trois éléments : moi, l'autre et la relation. « Il peut y avoir harmonie, conflit, joie, tristesse ! peu importe. Ce qui est fondamental, c'est que les deux partenaires restent indépendants et se rejoignent ensuite dans le couple pour le nourrir de projets, d'envies, d'expériences à partager. »

Mais comment faire la différence entre un « je t'aime profondément » et un « je t'aime passionnément » ? « En réfléchissant à l'intensité de son ressenti », répond la thérapeute : me manque-t-il au point que, sans lui, j'ai l'impression de ne plus exister ? Ou simplement parce que j'aimerais partager ce moment, cette conversation avec lui ? «

L'attachement n'est pas la dépendance. » C'est le respect qui fait la différence : respect de soi et être à l'écoute de ses propres désirs, ne pas s'oublier pour l'autre et respect de l'autre. Si le mot respect ne fait pas écho à nos idéaux romantiques, il s'imposera pourtant vite comme le meilleur garde-fou de l'amour.

Impact l'amitié sur la réussite scolaire

L'adolescence est une période de la vie au cours de laquelle votre enfant développe sa personnalité et affine ses intérêts. Il est ainsi perméable aux influences qu'il subit, aux images et aux modèles qui lui sont proposés. Par conséquent, la fréquentation de camarades motivés ou non par l'école conditionnera son attitude vis-à-vis de ses études.

Plusieurs facteurs peuvent orienter les choix sociaux de votre jeune et déterminer comment ses amis peuvent l'influencer.

- modèles sociaux et cercle d'amis positifs ou négatifs
- capacité de résister ou non à la pression de ses amis
- bonne ou faible estime personnelle et confiance en ses capacités
- besoin d'appartenance sain ou pernicieux (avoir des amis à tout prix)
- sentiment d'appartenance ou non envers l'école
- présence ou lacune d'encadrement et de soutien familial

Lorsque ces facteurs sont défavorables dans l'ensemble, un jeune sera plus vulnérable à l'influence de ses amis. Lorsqu'il s'associe à un cercle qui rejette le milieu scolaire, son état de vulnérabilité augmente. La pression des autres jeunes peut alors encourager sa résistance envers l'école. Dans de telles situations, le fait de ne pas se conformer devient une norme de groupe à respecter pour éviter d'être mis à l'écart.

Des études ont démontré que le milieu familial, le quartier de résidence et le réseau social ont un effet indéniable sur la réussite scolaire. Lorsque les parents offrent un soutien et un encadrement familial approprié, le temps passé en famille peut grandement modérer les influences négatives, tous domaines de vie confondus.

Des études tendent à démontrer que plus les parents prennent part à la vie de leur enfant, moins celui-ci a tendance à imiter les comportements déviants des autres jeunes.

Puisque votre adolescent est influencé par son univers social et son milieu de vie, il bénéficiera à coup sûr d'un environnement familial favorable à sa réussite. Votre soutien agira comme rempart aux influences négatives. Ainsi, lorsqu'il sera exposé à des comportements déviants, il sera plus susceptible de faire les bons choix pour lui.

Il est important de mettre en place des stratégies proactives qui misent sur le renforcement positif, les rétroactions fréquentes et le soutien adéquat.

Puisque les facteurs d'influence peuvent avoir un impact dès l'enfance, les parents ont avantage mettre en place des stratégies dès le primaire et à les consolider au secondaire.

Orienter votre jeune vers des modèles positifs

- Enseignez très tôt à votre enfant à reconnaître les amitiés saines qui stimulent le meilleur en eux et celles qui, au contraire, l'entraînent vers des comportements et des avenues préjudiciables pour lui.
- Aidez-le à reconnaître sa valeur et à définir ses valeurs et ses limites. Il sera ainsi mieux outillé pour résister à la pression de ses amis et être moins influencé par leurs comportements.
- Multipliez les possibilités d'interactions avec des jeunes positifs pour qu'il puisse développer des relations amicales avec eux.
- Encouragez-le à participer à des activités scolaires et parascolaires qui favoriseront l'estime de soi et son sentiment d'appartenance envers l'école.
- Guidez-le vers des membres de l'école ou de la communauté qui peuvent agir comment mentor et comme modèle.

Offrir un encadrement équilibré et sain

- Maintenez l'équilibre entre l'encadrement parental nécessaire et le besoin d'affirmation et d'expérimentation propres à l'adolescence.

- Prenez part activement au cheminement scolaire de votre jeune, même quand il tentera de se distancier de vous.
- Amenez-le à prendre conscience des conséquences de ses choix à court, moyen et long terme.

L'Amour issu de l'Amitié

Bien que l'Amitié soit donc structurellement bien distincte de l'Amour, il reste que ces deux états partagent un socle commun : la reconnaissance. Pour obtenir une relation amoureuse réussie, il faut que le sujet passe par une succession d'étapes visant à révéler la personne aimée. La première amorce amoureuse doit se confirmer dans le temps et se consolider dans une connaissance plus profonde de l'autre pour devenir Amour. C'est par l'expérience de l'Autre qu'il peut se former, évoluer du simple stade du fantasme à celui de connaissance véritable. Le véritable Amour, celui basé sur l'estime et l'engagement sincère, emprunte donc ici le chemin de l'Amitié.

Où l'Indicible désir et la plénitude se rencontrent

Ainsi, de l'Amitié peut naître l'Amour. Car deux amis loyaux ont déjà franchi ce pas de la connaissance de l'Autre, plus fondamental que le simple désir érotique. Le désir érotique peut alors venir dans un abandon plein de sérénité, que s'il démarrerait d'une rencontre où l'amour aurait surgit de manière brusque et violente. La dimension morale d'une relation est en effet plus difficile à mettre en place ; or l'Amitié l'accomplit déjà, en ce sens où un respect et une estime réciproques ont été préalablement établis. Toutefois, le sentiment amoureux qui se révèle à la suite de l'amitié reste tout aussi imprévisible dans la mesure où chacun, perçu sous l'angle magique et mystérieux que suscitera toujours l'amour, se découvre et offre d'autres facettes de sa personnalité, des affects nouveaux, insoupçonnés, dans le rapport merveilleux et privilégié de la vie à deux.

Pour conclure, l'Amitié, loin d'exclure le sentiment amoureux, le conditionne, le rend possible et plus fort. Car l'Amour reste un phénomène violent et passionné, parfois éphémère, et les vertus de l'Amitié le stabilisent, l'inscrivent dans la durée par l'expérience

de l'autre, la confiance dans sa loyauté. Aussi, le sentiment amoureux qui prend racine dans l'amitié est-il plus serein, plus complice, de corps et d'esprit.

Quand l'amitié devient amour

L'amitié, un sentiment de confiance sur la durée. En amitié comme en amour, la confiance est un paramètre indispensable. L'amitié se base sur une confiance réciproque acquise au cours d'un long processus. Les deux amis cherchent à se connaître, à découvrir leurs points communs et leurs différences, sans arrière-pensée, sans séduction. Il s'agit d'une confiance mutuelle partagée. S'engage alors un processus de complicité intense où chacun peut se retrouver dans l'autre.

L'amour, une émotion soudaine « L'amour frappe à ma porte », « tomber amoureux », « coup de foudre » ¡ autant d'expressions qui font de l'amour un sentiment soudain et inopiné. Il s'agit là d'un choc émotionnel entre deux personnes qui ne se connaissent pas. Le désir physique est en première loge ! A la soudaineté succède la séduction. Le processus est alors complètement différent de l'amitié. Les différences ne font qu'amplifier la volonté de l'un et de l'autre, alors qu'en amitié le mimétisme est davantage de mise.

De l'amitié à l'amour En amitié, la connaissance de l'autre prend le pas sur le désir physique. Le socle d'un amour sincère est donc déjà en place. Naîtra une relation plus sereine et plus complice. L'inconvénient de « l'amour », c'est que les deux partenaires se connaissent par cœur, au risque de ne plus savoir user de la séduction qui fait le piment d'une nouvelle relation ! Peut alors s'installer une lassitude et l'envie d'aller voir ailleurs ¡ Ou au contraire, ce sera la construction d'une nouvelle relation, la découverte de l'autre sous un autre jour.

Comment réagir quand l'amitié devient amour ? Une fois la prise de conscience d'un amour naissant, la seule question qui vous taraude est : « Dois-je lui avouer mes sentiments au risque de perdre son amitié ? ». Il faut alors se poser les bonnes questions, à savoir si vous êtes prête à partager la vie de cette personne et si votre sentiment est réciproque. Etes-vous jalouse que votre ami fréquente quelqu'un ? Vous devenez

nerveuse quand il vous regarde avec tendresse ? Autant de questions qui peuvent vous aider à y voir plus clair. Interrogez également vos proches ou tentez d'aborder la question. Avec leur regard extérieur, ils sauront mieux vous guider. Et dans tous les cas, suivez votre cœur !

L'amitié comme élément moteur du bonheur et de la santé

Vous êtes riche? Vous êtes célèbre? Ça ne vous empêchera pas d'avoir une santé pourrie, alors même que vos anciens copains de classe qui ont anonymement pointé à l'usine ou gratté du papier pour pas cher toute leur vie affichent une santé insolente à l'heure où sonne la retraite. Parce que eux, on les aime pour de vrai.

Robert Waldinger, psychiatre à Harvard, a repris en 2003 la direction de la Grant Study. Cela fait plus de soixante-dix ans que le gouvernement américain dépense des millions pour ce programme dont les résultats n'étaient pas connus du grand public. Waldinger a décidé d'en parler lors d'une conférence TED visionnée par plus de 6,5 millions de personnes depuis novembre 2015.

Cette étude, la plus longue jamais réalisée sur le développement humain, a débuté en 1938. Cette année-là, les chercheurs ont sélectionné des étudiants de Harvard (dont le futur président Kennedy) pour examiner sur le long terme chaque aspect de leur vie. Dans les années 1970, l'équipe de chercheurs s'est mise à collaborer avec une autre équipe qui menait depuis les années 1940 le même genre d'étude sur de jeunes hommes de quartiers pauvres de Boston. Tous étaient des hommes, tous étaient blancs, mais leur statut social était très différent.

L'étude comptait au départ 724 participants. Il en reste une soixantaine, tous âgés de plus de 90 ans. Depuis plus de soixante-dix ans, le bien-être physique et émotionnel de ces hommes est évalué tous les deux ans. Waldinger rapporte avec humour que les participants issus des quartiers défavorisés de Boston demandent régulièrement pourquoi les chercheurs s'intéressent à leur vie, qu'ils estiment n'avoir aucun intérêt... alors que les anciens de Harvard ne posent jamais cette question!

Si l'étude à l'échelle d'une vie humaine a permis de tirer bon nombre de conclusions, il apparaît que l'une d'entre elles se distingue de toutes les autres: les participants des groupes les plus heureux et en meilleure santé sont ceux qui ont entretenu au fil de leur vie des relations proches et intimes avec d'autres personnes, que ce soient des relations amicales, amoureuses ou au sein de leur communauté.

Waldinger était parvenu à cette conclusion depuis longtemps lorsqu'il est devenu le quatrième directeur de cette étude en 2003. Sa première démarche a alors été de convoquer les épouses des participants encore en vie et d'étudier l'impact de leur vie de couple sur leur santé à elles. Conclusion: les plus heureuses en ménage étaient... plus heureuses de façon générale et surtout, en meilleure santé que les autres.

Dans sa conférence Ted, Waldinger souligne que les projections des médias sur ce qui fait le bonheur (l'argent et la gloire) ne sont pas les ingrédients ni de la santé, ni du bonheur. C'est pourtant ce qu'avaient répondu les jeunes des années 1940, lorsqu'on leur avait demandé ce qui ferait d'eux des gens heureux. Et les jeunes des années 2000 ont répondu exactement la même chose. Il semblerait que ces anciens jeunes et ces futurs vieux fassent tous fausse route.

Mais attention! Toutes les relations ne fonctionnent pas. Les amis Facebook ne comptent pas, par exemple. Et il ne suffit pas non plus d'avoir un partenaire: il faut aussi être heureux à deux (si vous faites la gueule à votre femme depuis vingt ans, c'est donc mauvais pour sa santé) et si vous avez de vrais amis, il faut pouvoir compter dessus (celui qui ne vous a pas rendu votre perceuse depuis 1987 aura-t-il votre cancer sur la conscience?). La qualité prime sur la quantité.

L'étude démontre aussi que les relations humaines de qualité n'affectent pas seulement la santé physique mais sont également bonnes pour la mémoire à mesure que le cerveau vieillit, et que les personnes qui ont eu dans la vie un lien affectif solide, une personne sur qui elles peuvent compter, sans que ce soit forcément une relation Bisounours où tout est rose tous les jours, vieillissent mieux que les autres.

On s'en doutait un peu depuis les années 1930, la science vient de le confirmer: finalement, pour être heureux et en bonne santé, la richesse et la gloire ne valent pas un bon copain.

Peut-on passer de l'amitié à l'amour ?

L'amitié homme-femme à ses détracteurs et ses fervents admirateurs. Une chose est sûre, elle ne laisse personne indifférent. Certains pensent qu'elle est forcément fautive, car l'un des deux a obligatoirement des intentions moins amicales. Pourtant, pour la plupart, cette amitié existe et perdure sans jamais se révéler sous une autre forme. Pour d'autres, elle peut être remise en cause par la naissance de sentiments amoureux qui vous laisseront perplexe. En général, ces sentiments n'apparaissent pas du jour au lendemain, mais s'installent par de petits doutes et des moments partagés pourtant insignifiants. Alors, la pagaille s'installe dans votre esprit et vous êtes alors perdus entre amitié et amour. Il vous connaît par cœur, vous partagez tous ensemble, vous allez dans la même direction. Pas de doute, c'est votre âme sœur.

Quand vous y repensez, depuis que vous êtes au clair avec vos sentiments, cela paraît évident maintenant : votre meilleur ami est votre âme sœur. Vous n'avez aucune gêne, car il connaît tout de vous, vous savez déjà que vous vous entendez à merveille, vous partagez les mêmes centres d'intérêt et il est déjà adopté par votre famille depuis longtemps : l'âme sœur était là, sous vos yeux, depuis le début. Sur le plan mental, vous êtes raccord, mais sur le plan physique, passer de l'amitié à l'amour peut être un peu plus cocasse. En effet, le fou rire de malaise peut vous guetter lorsque vous passerez à la suite de l'aventure. Mais la bonne nouvelle, c'est que vous êtes en face d'une personne de confiance avec qui vous pouvez partager sans crainte votre anxiété. Le dialogue sera votre atout pour passer de l'amitié à l'amour.

Trouver l'amour n'est pas chose facile, mais maintenant que c'est fait, il faut penser à en informer le principal intéressé. Car si vous avez fait ce chemin dans votre esprit, lui n'en est peut-être pas encore là et il va falloir l'aider un peu. Pour lui faire comprendre l'évidence même, c'est-à-dire que vous êtes son âme sœur, il va falloir y aller petit à petit pour ne pas le brusquer si vous sentez que lui est à mille lieues d'y

penser. Tentez un rapprochement discret, et jouez davantage sur le contact physique de manière toujours amicale bien sûr. Quelques regards tendres et moments partagés rien qu'à deux suffiront sûrement à lui glisser cette idée dans la tête. Partout autour de vous, des couples se forment à partir d'une amitié et l'amour prend le pas. Pourquoi pas vous ?

L'amitié est-elle opposée à l'amour?

On tombe amoureux, on ne tombe pas ami. La naissance de l'amour est généralement bien repérable : élan puissant, révélation soudaine, choc amoureux. L'amitié est plus maîtrisée dès le début. En un sens, on ne choisit pas complètement de tomber amoureux de telle ou telle personne. L'amour implique une "démaîtrise" plus radicale à laquelle on choisit de consentir. La relation au corps change : dans l'amitié, l'évidence lumineuse de la présence de l'ami se manifeste presque exclusivement par son visage. L'ami guette les expressions de son ami. La relation est faite de clarté, de simplicité.

L'amitié est moins valorisée que l'amour dans notre culture, moins chantée, moins présente dans la littérature. Pourtant, l'amitié occupe une place importante dans nos histoires personnelles : des rencontres lumineuses, qui ne sont ni utilitaires, ni amoureuses. «Un véritable ami est le plus grand de tous les biens et celui de tous qu'on songe le moins à acquérir» écrivait La Rochefoucault.

Chez les Grecs de l'antiquité et à l'inverse de notre culture, l'amitié (philia) est considérée comme une vertu, une force d'âme, une excellence, là où l'amour (éros) est plutôt de l'ordre de la passion immaîtrisable, voire dangereuse. La tradition grecque a tendance à accorder à l'amitié une valeur supérieure à l'amour. L'amour-éros serait plus passif, plus instable voire violent, plus possessif que l'amitié-philia qui est une bienveillance réciproque, durable et volontaire.

Si la tradition grecque a tendance à opposer amitié et amour, on peut aussi chercher des points communs. L'essentiel de l'amitié ne rejoint-il pas l'essentiel de l'amour ? Sans confondre les deux registres, n'y a-t-il une profonde parenté entre amour et amitié ? Il est indéniable qu'il y a une part d'amitié dans l'amour durable entre un homme et une

femme. C'est ce qui en fait le prix, la richesse. Inversement, même dans l'amitié, il y a aussi une forme d'attachement qui n'est pas complètement contrôlé, voire conscient. On ne peut donc pas opposer amour et amitié.

Dans l'amitié comme dans l'amour, il y a quelque chose d'indéfinissable où la reconnaissance réciproque est comme donnée mystérieusement. « Parce que c'était lui, parce que c'était moi » (Montaigne). C'est une expérience de rencontre, de présence et de reconnaissance entre deux personnes, qui se traduit par des marques sensibles : joie de se retrouver, plaisir d'être ensemble, facilité à communiquer.

Plus que la ressemblance (l'alter ego, identification à l'autre) ou la dissemblance (différence des sexes dans l'amour, attrait pour l'étrangeté), ce qui produit cette joie c'est l'expérience d'un accord de fond, d'une concorde (accord des cœurs) qui se manifestent par quelques indices : détentes, croisement des regards, entrain, cordialité. L'amitié comme l'amour se tisse au cours d'une histoire commune, où s'échangent des actes et des paroles. L'amitié comme l'amour impliquent de durer.

L'amitié comme l'amour sont tournés vers un bien fondamental. Il s'agit de devenir meilleur, de réaliser ensemble quelque chose qui a de la valeur : construire un couple, fonder une famille dans l'amour, servir une cause, défendre une valeur, réaliser une œuvre commune dans l'amitié.

L'amitié comme l'amour exigent l'ouverture à une réalité plus grande. Faut-il pour autant réduire l'amour à l'amitié ? En glissant parfois subtilement de l'amitié à l'amour, on change pourtant de registre, un pas est franchi.

Dans l'amour, il y a une certaine complexité voire un trouble devant le corps sexué de l'autre. L'autre me remue, produit en moi une émotion, un émoi physique. L'amitié maintient une distance, l'amour veut franchir toute distance.

L'amitié vise le partage, la mise en commun, l'amour vise l'union des corps et des cœurs. Enfin, l'amitié est naturellement plurielle, l'amour tend spontanément vers l'unicité. Une amitié, même forte, s'accommode très bien d'autres amitiés, dont elle

peut s'enrichir. L'amour impliquant le corps et l'abandon ultime de celui-ci à l'autre, est beaucoup plus en cohérence avec l'unicité de la relation. Je n'ai qu'un corps à donner, un seul corps à livrer, un seul acte d'abandon ultime.

Mon corps, c'est mon être singulier, unique, irremplaçable qui se manifeste sensiblement, d'où l'exclusivité du lien amoureux car dans l'amour, je donne tout, une fois pour toutes. Le contraire est vécu comme une douloureuse trahison, un mépris de l'autre.

Développement de l'amitié au travail : est-ce très important ?

Saint-Exupéry disait que « la grandeur d'un métier est peut-être, avant tout, d'unir des hommes ». Cette assertion est-elle toujours vraie aujourd'hui ? Le cynisme du business et de la création de valeur à tous prix laisse-t-il une place à la dimension de désintéressement entre les hommes ? Il se pourrait que oui.

Nous vous dévoilons ici quelques chiffres sur l'amitié au travail et les bonnes raisons qui nous y poussent avant de détailler les limites et dangers que son développement peut représenter. Car oui, il y a des risques !

Les nouvelles formes de travail qui s'annoncent, davantage fondées sur la symétrie et la coopération que sur la subordination, constitueront-elles un terrain plus favorable au développement de l'amitié au travail ? En tout cas, le site Officevibe.com dévoile les résultats d'un sondage au travers d'une infographie très instructive sur le sujet « Why having friends at work is important ». Quelques chiffres-clés :

- Pour 70% des salariés interrogés, le développement de l'amitié au travail serait l'élément central pour l'obtention d'une vie professionnelle épanouie ;
- 58% des hommes et 74% des femmes salariées seraient prêts à refuser une augmentation si elle impliquait de ne plus s'entendre avec ses collègues ;
- 50% de ceux possédant au moins un meilleur ami au travail ressentent une connexion et un engagement plus fort vis-à-vis de leur employeur ;

- 33% des adultes ont rencontré leurs amis les plus proches dans le cadre professionnel.
- 35% : ce serait la part d'engagement supplémentaire lorsque l'équipe est composée de personnes ayant tissé des liens d'amitié. Travailler avec des amis, c'est bon pour le moral mais aussi pour la qualité du travail !

Quant au Duc de la Rochefoucauld, il définissait l'amitié comme suit : « L'amitié n'est qu'une société, qu'un ménagement réciproque d'intérêts et qu'un échange de bons offices ». Sans pour autant lui jeter la pierre, il est vrai qu'il existe de nombreuses bonnes raisons de chercher à se faire des amis au travail. Nous vous en soumettons sept :

1. Vous avez quelqu'un pour vous remotiver lorsque votre moral s'est pelotonné au fond de vos chaussettes ;
2. Quelqu'un pour vous appuyer dans les discussions, prendre votre défense, ou vous mettre dans la confidence quand quelque chose vous a échappé ;
3. Quelqu'un avec qui il vous est possible de rire et de parler d'autre chose que de boulot, toujours de boulot ;
4. Quelqu'un qui vous assure de ne pas manger devant votre écran ou de prendre votre pause-café en solitaire ;

Toujours selon l'infographie, il existerait au moins trois raisons de plus au développement de l'amitié au travail :

5. Ceux qui ont des amis au travail auraient aussi plus de feedback, ce qui les encouragerait à produire encore plus et toujours mieux ;
6. Le respect irait aussi croissant de la part des pairs. Même si c'est assez subjectif, vos opinions sont plus écoutées quand vous n'êtes pas seul dans votre coin ;
7. Le travail est enfin beaucoup plus fun quand vous bossez avec des amis. Le stress a moins d'influence sur vous quand vous vous entendez bien avec vos collègues.

L'amitié dans le cadre professionnel n'est pas un droit acquis, c'est une qualité, une compétence qui se travaille, tant du côté des salariés que du manager. Que peut-on faire pour encourager son développement ?

Du côté des salariés :

- Faites des « pauses sociales » : on le sait, les pauses autour de la machine à café, autour d'une cigarette (attention, nous ne cautionnons pas de se mettre à fumer pour se faire des amis !) ou tout autre break à plusieurs favorise le développement de l'amitié au travail. Vous ne fumez ni ne buvez de café ? Qu'à cela ne tienne, faites-vous une tisane, ou apportez votre gourde de limonade !
- Acceptez toutes les invitations : les déjeuners, les afterworks entre collègues sont aussi des situations favorisant le développement de l'amitié au travail. Il est important de se voir en dehors de l'entreprise pour devenir ami avec ses collègues. A défaut, si personne ne vous invite, lancez les invitations vous-mêmes ! On vous remerciera.
- Ne trichez pas, ne mentez pas, ne manipulez pas : autrement dit, soyez droits dans vos baskets. La loyauté, la droiture dans son travail et à l'égard de ses collègues sont les premières conditions de création d'un lien d'amitié.
- Soutenez-vous entre collègues : l'esprit de solidarité, le fait de résister ensemble à des décisions d'entreprise est également importante, et favorise la création de liens d'amitié au travail. Alors soutenez-vous les uns les autres !
- Faites des blagues : quelqu'un qui sait se faire apprécier par l'humour sera toujours entouré d'amis, que ce soit dans la sphère professionnelle ou privée. Pour les grands sérieux, rassurez-vous, les autres points de la liste devraient suffire à développer votre réseau d'amis au travail !

Du côté du manager ou du directeur :

Le manager a lui aussi son rôle à jouer dans l'installation d'une atmosphère conviviale, qui encouragera le développement de l'amitié au travail. Parfois, de menus détails peuvent faire la différence :

- Décloisonner certains bureaux ou espaces individuels pour les transformer en espaces ouverts, plus propices aux échanges. Un réaménagement de l'espace, c'est la genèse de nouvelles amitiés ;

- Installer des tables de déjeuner plus grandes, ça fonctionne ! Comme à l'école, la cantine est le lieu où l'on se fait des amis ;
- Diverses activités extérieures encouragent le développement de l'amitié au travail et la cohésion d'équipe en général : séminaires, formations professionnelles, journées incentives et teambuilding, week-ends ou soirées d'entreprise, c'est au manager de prendre les devants.

Y a-t-il des limites au développement de l'amitié au travail ?

Le journal RHinfo.com apporte d'ailleurs une vision assez pessimiste sur le sujet (nous en déconseillons la lecture à ceux qui pensent avoir trouvé la grande amitié au travail).

Très souvent, notre environnement professionnel nous empêche de creuser, du moins en profondeur, les amitiés qui se présentent sous leur meilleur jour. Ne vous est-il jamais arrivé de vous imposer un filtre lors d'une conversation avec un collègue pourtant proche, de circonscrire certains sujets, de délimiter le champ de vos confessions ? Si, bien sûr.

Au-delà des simples affinités, des sympathies et des camaraderies, l'amitié relève de quelque chose d'inconditionnel. Elle est fondée sur une bienveillance mutuelle, sur une communication de ce que nous vivons d'essentiel dans nos vies. Soyons honnêtes, c'est rarement ce que nous confions à nos collègues.

La limite tacite se situe souvent à l'orée de la sphère privée : problèmes personnels, psychiques, familiaux, de santé, de couple, autres détails intimes, il existe des limites que l'on n'ose franchir, de peur que ces confidences ne soient mal perçues, ou ne se retournent un jour contre vous. Souvent, le pressentiment est juste, et cette prudence est mère de sûreté. Car l'amitié en entreprise peut aller très vite, mais elle demeure fragile, devant les conflits ou la hiérarchie. Aussi, se protéger, être conscient des limites au développement de l'amitié au travail, permet de mieux l'apprécier quand elle existe réellement.

Résoudre des conflits avec ses amis

Le conflit fait partie de la vie et de l'amitié. Lorsque tu développes une amitié avec quelqu'un, un conflit se présente forcément.

Beaucoup d'amitiés superficielles finissent par être mises en suspens par une dispute parce qu'elles n'étaient pas suffisamment profondes pour surmonter tous les obstacles auxquels on est confronté quand on veut arranger les choses après un désaccord. Malheureusement, même lorsque l'amitié a atteint un niveau plus profond, le conflit apparaît quand même et peut casser la relation.

Voici quelques idées que je trouve efficaces pour gérer des conflits dans des amitiés :

- Tout d'abord, parle de la situation juste après que la dispute ait eu lieu. Et fais-le rapidement!

D'après mon expérience, les gens peuvent commencer à parler de ce qui est arrivé très rapidement

Bon, c'est un pas la bonne direction, n'est-ce pas? Et bien, pas toujours! En particulier lorsque la discussion n'est pas engagée avec la personne concernée, mais avec d'autres amis ou connaissances. Les gens commencent à former des clans. Les commérages circulent et tout d'un coup, des amis deviennent ennemis. Soudainement, on se retrouve tous fâchés les uns avec les autres.

Donc, assure-toi que tu parles bien avec la personne avec laquelle tu es peiné, sans utiliser l'intermédiaire de personnes qui ne sont pas vraiment concernées.

- Résous le problème le jour même. La règle que mes parents suivent dans leur mariage est de ne jamais aller au lit avec une fâcherie entre eux. Ils essaient toujours de résoudre les mésententes le jour où elles arrivent. Ainsi, le lendemain matin, c'est un nouveau départ, sans vieilles rancunes.

J'ai remarqué que j'ai besoin d'un laps de temps de quelques minutes pour me calmer, afin de ne pas agir dans la colère mais plutôt avec un esprit plus rationnel. Il y a aussi la possibilité de compter jusqu'à 100 avant de dire quoi que ce soit.

Quoi que tu fasses, ne laisse pas les choses traîner trop longtemps.

- Même lorsque vous ne vous regardez pas dans les yeux, mettez-vous d'accord pour ne pas être d'accord. Dis-leur que même lorsque tu n'es pas d'accord avec ce qu'ils disent, tu tiens toujours à leur amitié.

Essaye de voir la perspective de l'autre. Parfois, en vous asseyant pour parler des choses et d'autres, tu vas commencer à voir quelle est la perception de l'autre personne. Rends-toi compte que chaque personne a été créée différemment, avec des talents, des compétences et des traits de caractères variés. Par exemple, tu es peut-être un meneur, alors que ton ami serait plutôt un suiveur. Tu pourrais être frustré par le fait qu'il ne soit pas aussi déterminé que toi. Néanmoins, il est important de comprendre que quelles que soient ses particularités, chaque personne est toujours unique et a besoin d'être appréciée.

- Voici un point ardu: Amorce la résolution du problème. Sois le premier à demander pardon pour ta responsabilité dans le conflit.

Même si tu penses que l'autre a tort, ce n'est pas une mauvaise chose que de dire: «Je suis désolé que tu te sentes comme ça» ou «Je suis désolé de t'avoir offensé comme ça».

Si tu es honnête, sincère et doux dans tes paroles, il est très probable que ton ami répondra positivement. Parle de ce que tu ressens car personne ne peut contester des impressions. Par exemple, dis «lorsque tu fais cela, tu me fais me sentir stupide. »

- Concentre tes efforts sur ce qui est le plus important. Le fait de faire face avec succès et d'aller au-delà du malaise engendré par un conflit dans une amitié apporte une récompense qui en vaut la peine: une relation profonde.
- N'accuse pas l'autre en disant «tu»
- Sois sensible. Essaie d'offrir des solutions au moment opportun mais sache quand il faut écouter. Ne sous-estime pas l'importance d'une oreille attentive.

- Le plus important, soyez aimable dans ce que tu fais. Ne t'en veux pas l'autre personne, mais essaye de te focaliser sur une résolution du désaccord dans la paix.

La résolution de conflit dans l'amitié n'est pas la tâche la plus agréable, mais ça en vaut la chandelle quand le résultat c'est une amitié plus profonde.

Ces erreurs en amitié que je ne veux plus reproduire

En amitié, il peut nous arriver de faire des erreurs, et ce n'est pas grave. Ce n'est en tout cas pas grave si on ne les reproduit plus.

L'amitié c'est beau, c'est grand, et c'est très important. C'est tellement important, et puis ça ressemble tellement au processus du tomber amoureux. Je veux dire, réaliser qu'on s'entend bien avec quelqu'un, puis qu'on le considère comme un pote, puis qu'on le considère comme un ami, c'est fort, comme crescendo c'est stimulant et enthousiasmant et joyeux. Au moins autant rempli de promesses que quand on est au restau et qu'on attend son assiette de frites.

Dans le même ordre d'idée, une rupture amicale est toute aussi perturbante et triste qu'une rupture amoureuse. C'est tout autant de repères qu'on a à recréer ailleurs, tout autant de endroits devant lesquels on passe avec des souvenirs plein la tête, et tout un panel de blagues auquel il faut renoncer. Ça fout les boules les glandes et les crottes de nez qui pendent.

Et comme tout le monde, des erreurs en amitié, j'en ai faites, certaines amenant à une rupture de lien, d'autres pas. Avec le recul, j'ai compris que pour mon bien comme pour celui des autres, il était temps que je prenne le taureau par les cornes de la leçon bien apprise, en listant les erreurs en amitié que je ne veux plus reproduire.

En attendre trop, d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un intérêt amoureux, c'est le meilleur moyen de rouler pleine bille sur l'autoroute du coup de pression.

J'ai jamais vraiment perçu le problème que je créais à certains de mes potes jusqu'à ce que je le vive, jusqu'à ce que je comprenne que j'étouffais dans une amitié parce que ma pote d'alors me reprochait de n'être jamais assez là, de ne pas répondre dans les dix minutes à un texto, de ne pas demander assez souvent de nouvelles alors que j'étais tous les soirs avec elle à essayer de lui remonter le moral. C'était il y a bien, bien longtemps, du genre des années, et quand j'y repense, j'ai encore des frissons de panique du genre.

En amitié comme dans le reste, il faut savoir accepter, je crois, de recevoir ce que l'autre veut bien nous donner, et de lui dire calmement et sans pression si on trouve qu'il ou elle ne donne que dalle. C'est peut-être bien le seul moyen de faire comprendre à quelqu'un que son comportement est un problème.

Mais l'inverse fonctionne aussi. En attendre trop de la part de tes amis, ce n'est pas forcément super bien, mais ne rien attendre du tout, c'est selon moi (pardon si je me trompe) une sorte de manque de confiance en l'autre. Plusieurs fois, mes amis, après avoir appris que j'avais eu un petit coup de mou, m'ont demandé pourquoi je ne les avais pas appelés.

C'est vrai, c'est bête : bien entendu, ils n'ont pas la réponse à tout ni la solution à tous nos problèmes, mais

- des bons copains savent te changer les idées
- ça leur permet de comprendre ton comportement plus agressif ou plus chiant ou moins drôle ou le fait que tu manges tout le saucisson qu'ils ont acheté pour plusieurs (ça franchement, on m'a fait ça, y a besoin d'explication fissa fissa sinon j'casse tout) depuis quelques temps.

Les amis ils ne sont pas seulement là pour les blagues de pet et rigoler de ton orgelet. Ils sont là aussi si t'as besoin de leur dire que tu ne t'en sors pas dans tes études ou que t'as peur pour ta santé ou que sais-je de compliqué.

Juger leur vie sans rien dire

De base, juger la vie des gens, c'est moyen. Juger la vie de tes proches, c'est encore moins bien. Mais alors juger la vie de tes proches sans leur dire, c'est pire que pire. Parce que plus tu juges, moins tu dis à ton ami que tu juges, et plus tu imagines des changements dans son comportement pour corroborer ton jugement (parce qu'on est humain et les humains sont bien nombreux à aimer avoir raison).

Et surtout, ne pas en faire part à tes amis les empêchent de te prouver que tu as tort de juger leur vie si tu as tort, ou alors de réaliser qu'il y a peut-être un problème si tu as raison.

Ce n'est pas cool, le jugement, et c'est un euphémisme assez costaud que je te sors avec cette phrase, mais écoute, les phrases bateau parfois, ça dit pas que des conneries. Ça n'est tout simplement pas productif pour deux sous. Ça ne sert à rien. Moi je dis, pour des relations saines, soit tu discutes avec la personne concernée soit tu dis « poupogne » à ta capacité à formuler une opinion dans la hâte sur des situations.

Et jadis ça sans juger les gens qui jugent, hein : y a pas si longtemps que ça, moi-même, j'en étais.

Être passif agressif

Être passif agressif dans sa façon de s'exprimer est aussi facile qu'il est compliqué d'expliquer de quoi il s'agit. Disons que c'est une façon de s'exprimer et d'agir lourde de rancœur et de colère rentrée. Du genre, ton pote ne peut pas venir à ta soirée et tu lui réponds, sans élever la voix, un truc comme « oui bah de toute façon t'as toujours une bonne excuse ».

C'est cette façon de dire les choses sans les dire, avec un agacement qui ne dit pas son nom, qui pique le cœur et l'esprit de celui qui reçoit la remarque acerbe. Ça note clairement qu'il y a un problème. Ici, par exemple, il faut croire que ce n'est pas la première fois que ton pote te laisse tomber. C'est décevant, et ça rend triste, mais il vaut parfois bien mieux dire les choses de façon beaucoup plus claire.

Pourtant ton invitation disait « allez viens on mangera de la pâte à tartiner au marshmallow avec les doigts en faisant un regard effronté dans le vide ce sera super ». Tentant.

Déjà, parce que du coup, il n'aura rien à te reprocher. Mais surtout parce que ça permet de jouer carte sur table, de faire preuve d'une salvatrice honnêteté. Parce que si ça se trouve, qu'il ne sait pas à quel point c'est important pour toi, quelle vienne. Elle s' imagine peut-être moins importante à tes yeux qu'elle ne l'est en réalité, ou bien elle pense peut-être que, comme il y a déjà plein d'invités, tu n'auras de toute façon pas de temps à lui consacrer. Il est possible qu'elle ait pour de vrai de bonnes excuses, qui méritent d'être entendus. On ne doit pas tout excuser à ses amis, bien au contraire, mais il est à mes yeux bien plus agréable pour tout le monde de partir de l'idée que les gens que tu aimes et qui t'aiment ne sont pas de méchantes personnes (après tout, tu les as choisis pour faire partie de ton cercle).

Et la meilleure façon de te rappeler qu'il est important de t'entourer de gens biens, voire que tu es entourée de gens biens, c'est tout simplement de leur dire avec beaucoup de bienveillance qu'ils te déçoivent quand c'est le cas, pour qu'ils puissent prendre ça en compte et devenir de meilleures personnes (et s'ils ne changent rien, eh beh ! C'est peut-être que ce ne sont pas de si bons amis pour toi).

Et après, il y a des chances pour que vous soyez soulagées et touchées et heureuses, ton pote et toi, plus que jamais confiantes en votre amitié.

Qu'est-ce qu'une amitié sincère ?

À l'heure des réseaux sociaux, où beaucoup comptent leurs amis en centaines voire en milliers de clics, comment reconnaître une amitié sincère ? Comment discerner la copine de la meilleure amie ?

La sociologue américaine Jan Yager (auteure notamment de « La Force de l'amitié ») définit clairement un baromètre de l'amitié.

La pseudo-amie est toujours là dans les bons moments, jamais dans les pires !

Sauf quand les problèmes la concernent : là, elle est la première à sonner à votre porte ou à vous appeler pour vous raconter ses mille malheurs !

Bref, rien de vraiment sincère, voire une amitié toxique. L'amie ordinaire est celle avec qui on partage le footing ou les sorties au musée, au cinéma !

L'amie proche connaît souvent tout de notre présent, mais peu de notre passé. On partage aussi bien les coups durs que les joies familiales.

La meilleure amie, quant à elle, est typiquement l'amie d'enfance, celle à qui on confie tous ses secrets, toutes ses peurs et tous ses espoirs.

C'est l'amitié avec un grand A, comme il existe l'amour avec un grand A ! Transparence, loyauté, exclusivité, franchise, partage et don sont les maîtres-mots de cette relation privilégiée.

Comment reconnaître une amitié sincère ?

Votre amie s'inquiète de votre silence après une journée sans SMS ou e-mail ? Elle n'hésite pas à mentir pour couvrir votre petite escapade amoureuse ? Elle saute de joie à chaque bonne nouvelle que vous lui annoncez ?

Pas de doute, cette amie-là est sincère ! « Parce que c'était lui, parce que c'était moi », disait déjà Montaigne de son ami La Boétie, en 1558.

Les vraies amies sont souvent des amies de longue date, aux liens très forts, unies par des histoires, des anecdotes, des malheurs et des joies intenses.

Une amitié sincère se base sur l'engagement, la confiance, l'authenticité, la sincérité, la confiance et l'honnêteté.

Indéfectible, seule une haute trahison peut la détruire, comme la divulgation d'un important secret, l'adultère avec le conjoint !

Et les réseaux sociaux dans tout ça ?

Au premier abord, difficile de voir dans nos relations virtuelles, dans nos « likes » quotidiens, des embryons d'amitié sincère.

Et pour cause ! Sur les réseaux sociaux, l'objectif est souvent de se mettre en scène, tout le contraire de la sincérité recherchée dans l'amitié

Il n'en reste pas moins que ces réseaux permettent aussi de maintenir des liens durables avec d'anciens collègues de travail ou d'anciennes copines d'école, ou encore de développer de nouvelles relations au niveau culturel, sportif, associatif

Toutes ces relations, copains d'avant, amis de toujours ou potes de sorties, sont indispensables à notre bien-être ! Le tout est de savoir faire la différence entre les amies et les copines.

Ce que nous devons abandonner pour être heureux

Un ami qui ment sans cesse, l'idée que nous devons faire plaisir à tout le monde, ou notre obsession pour le passé. Certaines situations ou personnes nous font du mal, et il serait mieux que nous les chassions de notre vie pour trouver le bonheur que nous méritons.

Une personne qui regrette ce qu'elle a fait par le passé ou qui se sent responsable des résultats de ses actions peut se voir prisonnière d'un cercle vicieux rempli de larmes, de tristesse et de dépression.

Nous oublions parfois que nous ne pouvons pas changer le passé, et que la seule façon d'être libres et heureux est d'arrêter d'y penser, de laisser les souvenirs dans le passé.

Si vous avez véritablement fait du mal à quelqu'un, vous pouvez essayer de réparer les dommages, mais ne soyez pas obsédés par ce que vous ne pouvez pas changer.

Souvent, nous avons plus besoin de notre propre pardon que de celui des autres. Il est donc important de travailler sur ce problème et d'aller de l'avant. Cet ami qui vous cause des problèmes

L'amitié est une relation qui enrichit l'existence de l'être humain. Certains de nos amis partagent notre vie depuis que nous sommes enfants, et d'autres nous ont rejoints en chemin.

Quel que soit le cas, si l'un de vos amis vous cause des problèmes, vous trompe, profite de vous, vous déçoit ou provoque en vous des réactions négatives de façon constante, il est peut-être temps que vos chemins se séparent.

Ce genre de décision génère souvent un grand conflit interne, car nous pensons que nous devons aider nos amis à aller de l'avant, mais quand une situation vous touche profondément, vous devez évaluer si oublier votre bien-être au profit de celui de votre ami en vaut la peine.

N'oubliez pas que la personne la plus importante dans votre vie, c'est vous.

Ces personnes qui attendent que vous changiez pour elles

Il se peut qu'un ou une ami(e), que l'un de vos parents, ou que votre partenaire vive dans l'espoir que vous vous transformiez en la personne qu'elle/il souhaite que vous deveniez.

Ces personnes veulent sûrement ce qu'il y a de mieux pour vous, mais cela peut mettre en danger votre identité, c'est-à-dire ce que vous désirez véritablement.

Elles peuvent vous placer, sans le vouloir, à un carrefour de sentiments où se mélangent la peur de décevoir les autres et la peur de renoncer à vos rêves.

Gardez toujours à l'esprit que vivre la vie de quelqu'un d'autre est une bombe qui explosera tôt ou tard. La récompense que vous obtiendrez en faisant plaisir aux autres ne compensera jamais la perte de vous-même.

Ces personnes qui s'attachent à vous

Certaines personnes restent dans nos vies par «force», que ce soit parce qu'elles sont habituées aux avantages pratiques que nous leur offrons, parce qu'elles ont peur d'être seules, ou parce qu'elles croient que nous ne sommes pas indépendants.

Peu importe la situation, il apparaît évident que vous ne parviendrez probablement pas à trouver le bonheur avec ce type de personnes dans votre vie. Lorsque quelqu'un s'attache à nous, nous sommes liés à son malheur, et rien de bon ne peut en sortir.

Pour être heureux, il est non seulement primordial de vivre dans le présent tout en nous valorisant, mais aussi d'être nous-mêmes.

La jalousie en amitié : comment l'éviter ?

Il n'y a pas que les relations de couple qui subissent la jalousie. Même si cela peut surprendre, j'ai déjà été amené à coacher des hommes et des femmes non pas pour leur partenaire mais pour un ou une de leur ami(e). La jalousie en amitié n'est pas un mythe si on en croit les différents témoignages et les commentaires mais comment l'expliquer ?

Quand on devient ami(e) avec quelqu'un, on lui offre une place dans son cœur. On partage énormément : passions, aventures, anecdotes... Comme en amour, on devient très vite dépendant et on a besoin de cette personne au quotidien. Difficile de le/la partager, une amitié fusionnelle peut se transformer en une amitié possessive.

Des petites crises, des mots plus hauts que les autres, la relation amicale peut vite être menacée lorsque l'une des deux personnes se sent exclue. Comment réagir face à la jalousie en amitié ? Comment expliquer que notre amitié soit aussi importante ? Est-ce réellement de la jalousie ? Je réponds à toutes vos questions dans cet article !

Est-ce que la jalousie en amitié existe vraiment ?

Si vous êtes là ce n'est pas par hasard et même si vous doutez de ce type de jalousie, vous prenez conscience, petit à petit que ce n'est pas une invention. Je dois vous avouer

que moi-même j'ai eu un peu de mal avant de voir que cette jalousie pouvait réellement créer des tensions.

Mais dans une amitié exclusive on peut rapidement créer de la jalousie. Il y a souvent deux situations qui expliquent bien que la jalousie en amitié n'est pas impossible. Vous qui lisez cet article vous devez sûrement traverser l'une d'entre elles.

ó La vie de couple de votre ami(e) crée de l'envie

ó Votre ami(e) est proche d'une autre personne

Quand on est ami(e) on doit normalement souhaiter le bonheur de l'autre mais la jalousie entre amis crée justement cette frustration. En effet, je retrouve souvent cette situation. Votre ami(e) est heureux (se) en couple et forcément on passe moins de temps à deux, on est moins proche, il y a donc de la jalousie. Non seulement envers la relation en elle-même mais aussi par rapport à votre partenaire qui est vu comme celui ou celle qui met à mal l'amitié.

Quand il y a de la **jalousie amicale** c'est souvent la présence d'une autre personne qui provoque cette situation. Pour la personne jalouse, l'amitié fusionnelle est mise en danger par le fait qu'un(e) troisième ami(e) soit présent(e). On pourrait penser que c'est enfantin de penser de cette manière mais ce n'est pas le cas.

Comment se crée la jalousie amicale ?

Une relation amicale ne se construit pas sans fondation. Il faut avoir confiance en la personne, se sentir à l'aise pour lui confier ses craintes, ses joies, ses malheurs. Dans cette relation souvent très forte, on a facilement peur de perdre notre confident(e), de perdre la source de bonheur qu'est l'amitié. Lorsque notre ami s'éloigne, donne moins de nouvelles, on perd ce sentiment de sécurité. On pense directement qu'il s'est fait d'autres amis plus importants, avec qui il s'amuse beaucoup plus.

D'autres facteurs rentrent en compte dans la jalousie en amitié. Par exemple, votre meilleur(e) ami(e) a une plus jolie maison, a mieux réussi sa carrière, à des enfants plus

sages. Tous ces critères de comparaisons se basent sur une espèce de compétition qu'il faut gagner.

Il y a aussi des sujets plus courants, plus futiles. Votre ami(e) a de plus beaux vêtements, a pu s'acheter les chaussures que vous convoitez, etc. Au fond, l'être humain se compare énormément aux autres et, en amitié, cela peut être dangereux.

La jalousie existe en amitié car il y a des différences et qu'avec le temps on se détache, on a des impératifs qui obligent à ne pas pouvoir passer encore plus de temps. Cependant, il faut savoir faire la part des choses et ne pas forcer voire de la jalousie partout.

Quand votre ami(e) vous reproche de ne pas passer beaucoup de temps à deux, quand il/elle donne son avis sur votre relation par exemple ce n'est pas forcément de la possessivité amicale.

Jalousie amitié et disputes : comment éviter ?

La jalousie en amitié peut se canaliser, comme toute émotion. Ce comportement peut devenir oppressant très facilement et amener à une animosité ou une colère qu'on ne voulait pas installer à la base. Le risque principal de ces réactions disproportionnées est la possessivité. En amitié, ce n'est pas un sentiment facile. Parce que toute personne a le droit de côtoyer qui il veut sans avoir à régler des comptes.

Si votre ami(e) a plusieurs autres amis avec qui il-elle se sent bien, on n'a pas à le lui reprocher. Au contraire, la jalousie peut permettre de se remettre en question. Peut-être suis-je trop attaché(e), peut-être que je ne le/la laisse pas assez respirer ? Elle nous permet d'avancer, de se contrôler.

Cette jalousie, au lieu de nous tourmenter peut, au contraire, nous booster. Par exemple, plutôt que d'envier la taille svelte d'un(e) ami(e), on essaye de faire attention à ce que l'on mange. Elle peut devenir le déclic à certains changements sur votre manière de vivre, de voir les choses.

Enfin pour mieux comprendre et surtout vaincre la jalousie amicale, il faut savoir d'elle vient, l'analyser et ne pas hésiter à en parler à un proche. Cela vous permettra de mettre des mots sur votre malaise, de l'identifier et de le combattre. Vos amis ne sont pas là pour que vous vous compariez à eux, mais pour vous aider, vous amuser. Ils sont votre quotidien, votre façon d'avancer.

Amitié et jalousie c'est souvent la preuve qu'il y a un manque chez vous et il va donc falloir déterminer ce dont vous avez besoin pour vaincre cette situation.

Comment se faire des amis et entretenir ses relations¹

Comment se faire des amis ? Comment naît et fonctionne l'amitié ? Des conseils et des explications pour se faire des amis, rompre la solitude, sortir de l'isolement, regagner confiance en soi et faire plus de rencontres.

Savoir comment se faire des amis est extrêmement important. Être entouré, avoir un cercle social étendu et dynamique, avoir des amis auprès de qui on peut se confier, sur qui on peut compter, qui vous poussent à découvrir de nouvelles choses, tout cela est extrêmement bénéfique.

Cela permet de se sentir apprécié, permet de ne pas tomber dans l'isolement et la solitude, et de faire plus de rencontres, car vos amis vous permettent de rencontrer d'autres personnes. Par ailleurs, le fait d'être bien entouré, et d'avoir des amis sur qui compter permet aussi d'avoir plus d'opportunités de carrière, de rencontres, de choix de vie. Et surtout, vos amis sont là pour vous en cas de coup dur, de la même façon que vous êtes là pour eux en cas de coup dur.

Bref, avoir des amis et un cercle social varié permet d'avoir une vie radicalement différente et infiniment plus riche que si vous restez tout seul dans votre coin.

La plupart des gens ont des amis et savent instinctivement comment se faire des amis et comment entretenir des relations amicales au quotidien.

¹ <http://www.frenchtouchseduction.com/comment-se-faire-des-amis.html>

Mais d'autres, plus timides, ou plus isolés socialement ó ou tout simplement, déracinés, après un déménagement ou une rupture difficile par exemple, se retrouvent seuls, sans entourage et loin de leurs proches, et s'ils n'ont pas cette facilité à aller vers les autres, il est alors compliqué pour eux de se faire des amis, car ils ne savent plus comment faire. Cet article vous donnera donc quelques pistes sur comment se faire des amis.

Comment se faire des amis ?

En gros, il y a plusieurs étapes successives, qu'il va vous falloir suivre dans l'ordre.

1. Provoquer des occasions : sortir davantage pour augmenter vos chances de rencontrer des gens

2. Faire connaissance : prendre l'habitude d'aller vers les autres et d'échanger avec humour, légèreté et bonne humeur, juste pour le plaisir

3. Apprendre à créer du lien social avec les gens, pour que de simples connaissances, ils deviennent progressivement des amis

Donc en gros, pour se faire des amis, pas de miracle, il va falloir mettre de côté votre amour propre et votre peur d'être ridicule et rejeté, et trouver la force d'aller vers les autres pour faire leur connaissance.

Aristote : Le bonheur et la vertu

On prétend parfois qu'il n'y a pas de vérité en morale. On dit qu'une valeur ne se démontre pas. Qui prouvera par A + B qu'il est mal de voler? Le bien et le mal ne relèveraient pas du vrai et du faux. À chacun son désir et ses valeurs! Mais Aristote, dans *L'Éthique à Nicomaque*, montre qu'il y a une vérité du désir; le désir a une fin. La morale n'est pas affaire de «valeurs», mais de bien propre à l'homme, susceptible d'être connu par la raison qui examine la fin naturelle des êtres. Quand on connaît la fin naturelle de l'homme, on peut dire qu'il est vrai ou faux que telle ou telle action est bonne ou mauvaise pour l'homme.

1. Le bonheur humain

A. La fin dernière de l'homme

Toute connaissance, toute action, toute délibération tendent vers une fin. Je puis vouloir une chose en vue d'une autre, et cette autre elle-même en vue d'une troisième, mais il y a nécessairement une fin dernière de toutes nos activités, un but suprême. Sinon, l'homme se perdrait dans une régression à l'infini, et nous voudrions sans jamais rien vouloir, ce qui est absurde. Il faut donc reconnaître une fin voulue pour elle-même.

Tout le monde tombera d'accord; cette fin, c'est le bonheur. C'est sa recherche qui nous pousse à l'action. Si vous demandez à quelqu'un pourquoi il fait ceci et cela, et ainsi de suite en remontant de but en but, il finira par vous dire: «Pour être heureux.» Et le questionnement s'arrêtera. On ne peut en effet demander à quoi sert le bonheur, c'est une question absurde: le bonheur ne sert à rien, puisqu'il est le bien désirable en soi, pour lui-même; on ne peut le vouloir comme un moyen.

B. Qu'est-ce que le bonheur?

Mais si les hommes s'entendent sur le mot «bonheur», ils sont loin de s'accorder sur la chose. Est-ce la gloire, les plaisirs, l'argent, la connaissance, l'amour? Comment s'y retrouver?

Partons de choses simples: la fin dernière de l'homme il est de bien voir, c'est-à-dire de réaliser excellemment sa fonction propre. De même, le but dernier du guitariste, en tant qu'il est guitariste, est de bien jouer de la guitare. Pour connaître la fin suprême d'un être il faut donc partir de sa fonction spécifique (une chaussure peut servir à enfoncer un clou, mais ce n'est pas là sa fin spécifique).

De même, l'homme peut éprouver des plaisirs sensuels, exercer sa force, mais ce ne sont pas ses fonctions propres; il les partage avec les animaux. Sa différence spécifique, c'est l'âme rationnelle. Sa fin suprême sera donc l'activité rationnelle, exercée selon l'excellence (aretè), autrement dit selon la vertu (aretè).

2. L'action et les vertus

A. *Ce qu'est le bonheur*

Mais qu'est-ce donc que «l'activité de la raison»? La raison peut être active de deux manières: soit en se livrant à la pure connaissance (théoria), où elle est seule en jeu, soit en réglant l'action de l'homme dans le monde, où elle dirige le désir.

L'action elle-même se divise en «production» (poièsis), dont la fin est une œuvre extérieure (arts et technique), et en «action» pure (praxis), plus noble, qui a sa fin en elle-même (amitié, relations humaines).

Le bonheur consiste donc d'une part et principalement dans la contemplation, d'autre part dans l'action pure, réglée par la raison (les biens matériels, la santé ne sont nullement étrangers au bonheur; ils y aident, mais ne le constituent pas). Contemplation et action doivent s'exercer selon la vertu.

B. *La vertu*

La vertu est ce qui porte une chose à sa perfection. Il y a deux sortes de vertus: les vertus morales, perfectionnant le désir (qui se soumet à la raison) en vue de l'action, et les vertus intellectuelles, perfectionnant l'intelligence seule, en vue de la contemplation.

Ne commençons pas la vertu morale. Grand problème: la vertu s'enseigne-t-elle? Suffit-il de connaître le bien pour le faire? La faute n'est-elle qu'une ignorance?

Évidemment non. Savoir le bien n'est pas encore le faire, car la raison est affrontée au désir, qui se rebelle et résiste. Ensuite, si le méchant ignore le bien, c'est cette ignorance même qui est coupable. C'est lui qui, à force d'actes mauvais, s'est dénaturé; il préfère ses plaisirs à la réalisation difficile de sa nature.

Il faut donc former le désir au bien, l'exercer, le façonner. La vertu n'est donc ni une pure connaissance ni une action isolée, mais une habitude, une disposition stable et durable de la volonté, acquise par l'exercice, à bien agir. L'homme vraiment vertueux

nœprouve nulle contrainte à lœêtre, il lœest joyeusement, conscient de réaliser ainsi sa nature. La vertu consiste en un juste milieu, déterminé par la raison de lœhomme prudent.

C. Le juste milieu

Pourquoi un «juste milieu»? La vertu est-elle un compromis? Pas du tout. Le juste milieu définit au contraire la perfection: ce à quoi lœon ne peut rien ôter ni ajouter. Le juste milieu nœest pas une moyenne, mais un sommet entre le défaut et lœexcès, une ligne de crête.

Ainsi le courage est-il le juste milieu entre la témérité et la lâcheté: non pas lœabsence de crainte, mais son affrontement. La tempérance est le juste milieu entre lœinsensibilité inhumaine et la débauche. Arrêtons-nous sur la plus noble des vertus, à laquelle toutes sont ordonnées: la justice.

Cœest la vertu de la relation avec les autres; elle consiste à attribuer à chacun ce qui lui revient. Il faut distinguer la justice commutative, qui règle les échanges, et la justice distributive, qui règle les distributions. La première respecte une égalité stricte, arithmétique: donnant-donnant. Lœautre respecte une égalité proportionnelle: non pas la même chose à tout le monde, mais à chacun selon son mérite. Lœégalité de la justice nœest donc pas forcément une égalisation indifférenciée, mais un traitement impartial, et, par conséquent, respectueux des mérites comparés.

3. La prudence

Le juste milieu doit être à chaque fois déterminé selon la situation. Il est la fin que vise la volonté, mais il faut encore réfléchir aux meilleurs moyens de lœatteindre. Je puis avoir la ferme volonté dœêtre juste sans savoir quoi faire pour lœêtre.

Cœest à lœintelligence pratique, qui regarde les choses particulières et changeantes, que revient cette tâche délicate; sa vertu, intellectuelle, est la prudence*. «La vertu morale assure la rectitude du but que nous poursuivons, et la prudence celle des moyens pour y parvenir.»

La prudence apparaît ainsi comme la vertu par excellence du juge, qui, à partir d'un précepte général, doit déterminer le juste dans le cas particulier, et faire preuve d'équité ó pour éviter que l'application aveugle de la justice n'aboutisse à l'injustice. Ici, point de démonstration ni d'exactitude; il s'agit de choses humaines, plusieurs solutions sont défendables. La prudence demande de l'expérience; c'est pourquoi si l'on peut être mathématicien à douze ans, on ne peut être un «homme sage» avant d'avoir beaucoup vécu.

4. L'amitié et la contemplation

A. Avoir un ami

Quel est l'accomplissement de cette vie morale perfectionnée par les vertus? C'est la relation à autrui, comme la justice, la plus belle des vertus, le laissait deviner. L'amitié (philia), ou amour non passionnel, vient en quelque sorte accomplir la justice, en la dépassant.

L'amitié, toujours réciproque, est l'amour d'autrui pour lui-même, qui nous fait vouloir son bien et admirer sa vertu. Elle diffère en cela de l'amour intéressé qui nous fait aimer quelqu'un pour nous-même, et pour les avantages, plaisirs ou utilité que nous pouvons en tirer ó et non pour lui-même. L'ami est un autre moi-même. Entre les amis, plus besoin de justice; ce qu'elle commande entre les hommes qui ne sont pas amis, c'est l'amitié qui le fait ici spontanément.

«L'amitié est absolument indispensable à la vie: sans ami, nul ne voudrait vivre.» (Éth. Nicomaque, IX) Cet amour désintéressé et réciproque donne à l'âme humaine une assise qu'elle ne peut avoir seule, une sorte de complétude que sa nature infirme appelle naturellement. L'homme ne se suffit pas à lui-même. Le moi commence à deux.

B. L'amitié des contemplatifs

Le bonheur de l'amitié n'est pas tout. Reste la contemplation de Dieu. Elle est le bonheur suprême, couronné par le plus noble plaisir*. Elle connaît toutefois des intermittences tant elle est difficile. Il faut noter que l'amitié la plus solide est l'amitié qui lie les

amoureux de la vérité car, suspendue à l'éternel, elle se garantit de toutes les inconstances et médiocrités de la vie, s'alimente et se renforce contre toute rupture à la source de toute jeunesse et de toute vie. Ce commun amour d'un bien qui ne s'amoin-drit pas de son partage est l'étoile fixe des amitiés indestructibles.

C. Synthèse

Le dynamisme à la source de l'action, c'est le désir. Mais il a une fin naturelle: le bonheur, qui réside en la réalisation de notre nature. C'est à l'intelligence, à la raison pratique, d'éclairer le désir sur cette fin, et de trouver les moyens propres à le rejoindre. Les vertus, les devoirs, la dimension impérative de la morale font partie de ces moyens: le devoir n'est pas arbitraire, mais intégré dans une perspective plus vaste, dont la ligne de fuite est la quête du bonheur.

Bonheur

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur est un état de satisfaction complète caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. Il ne suffit pas de ressentir un bref contentement pour être heureux. Une joie intense n'est pas le bonheur. Un plaisir éphémère non plus. Le bonheur est un état *global*. L'homme heureux est comblé. Il vit une forme de plénitude. Sa situation est stable : elle présente un équilibre et seul un élément extérieur pourrait la modifier.

En tant qu'optimum de la vie humaine, le bonheur est universellement recherché. On le présente souvent comme le but le plus élevé de l'existence. Celui que tout homme cherche à atteindre, consciemment ou non.

Être heureux est une expérience individuelle et humaine. C'est l'homme qui connaît la félicité, pas l'animal. État stable et prolongé dans lequel on vit une *insatisfaction* totale, le malheur est l'opposé du bonheur. Il représente la situation fuite par chacun, que personne ne recherche volontairement.

La notion de bonheur est intimement liée au désir. Être heureux, ce serait réaliser tous ses désirs, ou du moins réaliser tous ses désirs « importants ». L'homme heureux accomplit les objectifs qu'il s'est fixé, ceux qui ont une valeur pour lui-même. Le bonheur est donc ancré dans l'individu, dans ses projets et ses représentations.

La conception du bonheur de l'un ne sera pas celle de l'autre. Les utopies politiques qui visent le bonheur de « tous » sont potentiellement dangereuses. Elles risquent d'imposer une vision particulière de ce qu'est le bonheur, d'agir de façon paternaliste, et de produire l'inverse de l'effet recherché.

Un contenu indéterminé

Le « contenu » du bonheur est indéterminé. Il n'y a pas d'accord sur des éléments particuliers et précis qui seraient constitutifs du bonheur. La richesse, la beauté et le pouvoir ne font pas le bonheur. Aucun élément concret ne peut être mis en avant. Croire qu'il faille une Ferrari ou passer à la télé pour être heureux est une illusion.

Lorsqu'il y a un accord sur ce qui rend heureux, il ne porte que sur des éléments vagues, des principes généraux. L'amour, l'amitié, le plaisir sont sûrement des composantes du bonheur. Mais ces éléments sont profondément abstraits. Savoir que l'amitié compte ne me donne pas de bons et vrais amis.

On ignore souvent ce qui peut nous conduire à notre bonheur. Ce qui me permettrait, *personnellement*, de devenir heureux n'est pas clair pour moi-même. Je peux penser que certaines choses me rendront heureux (un bien matériel, réaliser un projet, etc.), certes. Mais je ne peux jamais savoir certainement que ces éléments feront *réellement* mon bonheur (actuel ou futur).

Au-delà d'une aspiration commune à être heureux, ce qui produit le bonheur est donc indéterminé.

La recherche du bonheur

On pose en général le bonheur comme la fin suprême de l'existence humaine. Le bonheur serait la fin en soi vis-à-vis de laquelle tous nos autres buts seraient seconds. Toutes nos actions seraient faites en vue d'être heureux, de façon plus ou moins directe.

Dans cette perspective, sa recherche semble inévitable. Qu'on le veuille ou non, qu'on l'admette ou pas, le bonheur serait impossible à ne pas rechercher. Problème : il n'est pas certain que le bonheur soit atteignable. Ce pourrait bien être un idéal inaccessible, un optimum fantasmé, mais impossible à réaliser.

Deux éléments vont dans le sens de cette conclusion :

1. Le bonheur est un état dont on est conscient
2. Le bonheur a un rapport paradoxal au désir

Concernant (1), le problème est que personne ne se dit heureux. L'individu heureux est souvent présenté comme conscient de son état. Il n'est pas heureux « sans le savoir ». Il est heureux et se sait l'être. Or, personne n'affirme avoir atteint le bonheur. Il est facile de mettre en doute ou de contester les affirmations de ceux qui prétendent l'avoir fait. Un contentement *total, durable et stable* ? Et vous l'auriez atteint ? Vraiment ?

Un paradoxe désir / bonheur

Concernant (2), la recherche du bonheur semble rencontrer un paradoxe. D'un côté, le désir est dit :

- insatiable, sans fin
- source de trouble
- et permanent chez l'homme

De l'autre, on présente le bonheur comme :

- réalisation de tous les désirs
- disparition des troubles liés au désir

Ainsi soit l'homme désire, et il n'est pas heureux, soit il est heureux, et il ne désire plus. Le bonheur va avec l'accomplissement de tous les désirs : c'est un état où l'homme est libéré du désir. Toutefois rien n'assure qu'un tel état soit possible. Faute de voir certains hommes cesser de désirer, on peut rejeter le bonheur comme un idéal fictif.

Cette situation conduit certains philosophes à penser différemment la notion. Le bonheur pourrait être la simple absence de trouble (ataraxie). Sans chercher à réaliser ses désirs, on pourrait chercher à ne plus être troublé par eux.

Dans un autre registre, Hobbes propose une vision originale du bonheur. Être heureux, c'est poursuivre sans cesse des désirs tous réalisés (*Elements of Law*). Le trouble et le bonheur sont alors compatibles.

Mais quelle que soit la solution proposée, on renonce à la définition classique. Le bonheur devient alors, si ce n'est possible, moins paradoxal.

Dépend-il de nous d'être heureux ?

À suivre l'étymologie, le bonheur ne dépend pas de l'homme. Le bonheur est la bonne fortune, le bon heur. C'est une chance qui arrive à l'individu. Il vient de l'extérieur : il n'est pas produit, construit par le sujet. À ce prix, il ne dépend pas de l'homme d'être heureux. C'est le bonheur qui nous trouve et pas nous qui le trouvons.

À l'inverse, on considère souvent que l'individu joue un rôle dans son propre bonheur. Le sujet recherche activement son bonheur et tente de le réaliser. Il met en œuvre des moyens en vue de cette fin. Des éléments extérieurs peuvent favoriser ou empêcher ce bonheur, mais ils ne sont pas pensés comme des causes initiales et exclusives. L'individu prend part à la réalisation de sa félicité.

Il semble que chercher le bonheur ne suffise pas à le trouver. D'où l'idée qu'il puisse « ne pas dépendre de nous ». Dans le même temps, certains courants font largement dépendre le bonheur de notre action. En adoptant la bonne façon de vivre et cultivant les bonnes représentations, le sage peut atteindre une forme de félicité.

Bonheur, morale et plaisir

La morale est en lien étroit avec le concept. Nombre de philosophes ont fait de la moralité une condition du bonheur. Être heureux n'est donné qu'à celui qui est d'abord moral. On imagine mal ceux qui acquièrent le bien-être immoralement être « heureux ».

L'idée de bonheur est rattachée à une forme de quiétude qui semble incompatible avec l'immoralité. Vivre dans la peur du gendarme ou de la réprobation, c'est vivre inquiet, forcément *non*-heureux. Le bonheur supposerait alors une évaluation positive des causes de sa situation.

On imagine mal le bonheur sans plaisir. Toutefois le plaisir n'est pas le bonheur. C'est un sentiment momentané, éphémère. Il renvoie au « bon ». Le bonheur lui renvoie au « bien ». On peut tirer du plaisir d'une chose immorale, mais pas du bonheur. Il y a dans le concept une dimension d'accomplissement moral.

L'amitié à l'épreuve de la parentalité

L'arrivée d'un enfant chamboule notre vie, et l'amitié passe parfois à la moulinette ! Entre la rupture amicale et l'irréparable éloignement de notre âme sur, existe-t-il une troisième voie possible ?

De nombreux parents connaissent cette douloureuse réalité, sans toujours se l'avouer. L'impact de l'arrivée d'un enfant est parfois brutal pour les relations amicales. « Le choc peut faire mal parce qu'on s'attend, entre amis, à traverser les grandes étapes de vie côte à côte. Or, s'occuper des enfants, c'est comme une passion. C'est être pris dans une relation affective, et celle-ci nourrit beaucoup les nouveaux parents. Dès lors, leurs besoins changent. »

Les amis sans enfants, bien souvent, n'en sont pas moins ébranlés. « Passer, du jour au lendemain, du statut de meilleure amie avec qui l'on sort tout le temps à celui d'ancienne amie qu'on ne voit plus, disons que ça bouleverse une existence ! »

Manque de temps, reproches ou divergences Parmi ce qui peut ébranler l'amitié, on évoque fréquemment les désaccords sur la façon de voir la vie, les critiques des choix

faits par l'autre mais avant tout le manque de disponibilité. Quand on devient parent, le temps s'ordonne selon des priorités différentes, et le peu de heures dont on dispose pour son couple est jalousement gardé !

« Après la naissance de mon aînée, ce que je voulais, les soirs et les fins de semaine, c'était dormir, relate Marie-Ève, mère de deux enfants de 4 ans et 1 an. Je crois que ma meilleure amie a été blessée que je ne manifeste pas le désir de la voir aussi souvent. Avec le recul, j'ai compris qu'elle se sentait visée personnellement. »

Les circonstances ont changé lorsque Marie-Ève a donné naissance à un deuxième enfant. « J'ai réalisé qu'une maternité n'était pas forcément identique à la précédente, dit-elle. Mon plus jeune ne pleure presque pas, il s'endort partout. Si j'avais su que chaque bébé était si différent, je ne me serais pas culpabilisée et isolée autant après mon premier accouchement. Mais sur le coup, c'était difficile à gérer, et j'ai préféré cesser de voir mon amie. »

Pour Jean-François, père de deux enfants de 7 et 5 ans, l'isolement consécutif à la paternité a été l'élément le plus difficile à supporter. « Entre les tâches domestiques, mon travail et les heures consacrées à mes enfants, il ne me restait plus beaucoup de temps pour bavarder ! explique-t-il. Finalement, mes amis de gars se sont éloignés. »

D'autres fois encore, les jeunes parents peuvent être écorchés par les réactions de leurs proches. Steve, qui travaille dans le domaine universitaire, a vu sa relation avec son meilleur ami s'effriter après la naissance de son fils, maintenant âgé de 5 ans. « Son manque de curiosité envers mon enfant me sidérait, raconte-t-il. Mais je parvenais à m'y faire et à le rencontrer dans un contexte autre que familial. Cependant, un soir, lors d'un souper entre garçons, l'un de ses amis s'est mis à plaisanter sur la paternité, prétendant que les hommes devenaient stupides en même temps que pères, etc. Tout le monde a ri, et ça m'a blessé. J'étais le seul du groupe à avoir un enfant et je ne me suis pas senti respecté. Je n'ai pas voulu faire desclandre ! je suis tout simplement parti. »

On se donne une chance ? Le décalage entre les nouveaux parents et les amis sans enfants ne devrait pas briser leur amitié, selon Micheline Dubé. Dès que l'éloignement

se fait sentir, pourquoi ne pas se témoigner mutuellement notre attachement et essayer de planifier nos rencontres, agenda en main ?

« Le rôle de l'amitié privilégiée et intime est essentiel, dit la psychologue. C'est l'ami qui nous permet de prendre du recul, qui nous connaît et qui sait nous conseiller avec discernement. Le conjoint est souvent trop impliqué sur le plan affectif pour le faire, et ce n'est pas non plus le rôle des parents, qui pourraient s'inquiéter et qui sont parfois mauvais juges. Cette fonction d'écoute revient aux amis proches, et parler est primordial pour la santé psychologique de tous. »

Par contre, lorsque le blâme s'imisce dans les relations, l'équilibre nécessaire au lien intime est rompu. « Si l'ami vous dit des choses blessantes ou qu'il vous démoralise au sujet de vos capacités, vous devez vous en éloigner pour un temps, conseille Micheline Dubé. Les rapports basés sur les reproches minent l'estime de soi, et il faut savoir se protéger. Mais rien ne dit que pareille situation n'est pas appelée à changer avec le temps, avec les expériences de l'un et de l'autre. Un jour, l'ami sans enfants peut devenir parent à son tour et comprendre beaucoup de choses. »

Heureusement, bien des amitiés sont assez fortes pour surmonter cette épreuve. « Comme amie, on doit s'adapter ! » estime Catherine, dont la meilleure amie vient d'avoir un bébé. « Je pense qu'il faut prévoir que l'amitié prendra une autre allure, qu'on ne fera plus les mêmes activités ensemble lorsqu'un tel changement survient. Ma meilleure amie et moi sommes deux aventurières, nous adorons faire des voyages hors des sentiers battus. Je savais bien que ces projets ne seraient plus possibles. Il nous a fallu recadrer nos attentes et bien exprimer nos besoins respectifs. »

« L'important est de rester ouvert à la réalité de l'autre, poursuit Catherine. Mon amie peut parler toute une soirée de son bébé, mais la fois suivante elle m'écouterait parler toute la soirée de mon travail ! »

Ces deux amies ont quand même tenté l'expérience d'un voyage commun pendant une semaine, bébé sous le bras ô une expérience qui ne s'est pas faite sans heurts. « Les premiers jours, nous cherchions comment nous organiser, se souvient Catherine. Il y

avait les siestes à respecter, les repas, etc. Nous avons aussi découvert que notre idée de nous faire des petits soupers était à revoir ! Un soir, la tension est montée, le bébé était difficile. Mon amie était à bout de nerfs, et je me suis offerte pour emmener sa fille faire un tour en poussette. Mais elle m'a répondu très sèchement : « Non, je vais y aller, c'est moi qui ai besoin d'air ! » Quand elle est revenue, nous avons choisi d'en rire ensemble. Et la tension est redescendue. »

L'amitié évolue et c'est tant mieux ! La meilleure façon d'éviter les frustrations est, enfin, de se rappeler que l'amitié n'est pas un concept figé et immuable. « Les amitiés vont et viennent, confirme Micheline Dubé. Certains amis seront présents dans des étapes de nos vies, et pas dans d'autres. Parfois se créent aussi de nouveaux liens forts. Une vie, c'est très long ! On peut également y voir l'extraordinaire puissance de l'amitié, qui sait se modifier au fil du temps sans perdre de sa valeur. Des amis restent quelquefois des années sans se parler et, le jour où ils prennent le téléphone, ils se retrouvent là où ils s'étaient laissés. »

Alors, pourquoi avons-nous autant de mal à nous adapter au nouveau statut de parents de nos amis ? Le mythe de « l'ami pour la vie » aurait-il remplacé celui de l'amour éternel ? « Peut-être ! Répond pour sa part Élise Castonguay, psychologue à la clinique Psycho Bien-Être. Croire que les liens affectifs où qu'ils soient amoureux ou amicaux où ne bougeront pas est effectivement une utopie, puisque les gens eux-mêmes évoluent. Par ailleurs, l'amitié n'étant pas exclusive, elle impose une distance relationnelle qui, justement, permet ces allers-retours. »

Quand tout le monde devient parent

Lorsque des amis deviennent parents en même temps, il est fréquent que la communauté d'intérêts renforce leurs liens. Mais qu'en est-il des cas où, au contraire, un fossé se creuse ?

« Je ne supporte pas la fille de ma meilleure amie, avoue avec un malaise évident Nathalie, mère d'une fillette de 3 ans. Elle est carrément insupportable, et surtout blessante pour ma petite. Nos rencontres sont de grandes sources de stress pour moi ! »

Virginie, maman de deux garçons, a l'impression quant à elle que la maternité a accentué des différences déjà présentes entre elle et son amie, dont les deux filles ont le même âge que ses enfants.

« Mes garçons sont réservés, comme moi, dit Virginie, et les filles de mon amie sont hardies, comme elle. Du coup, lorsqu'une de ses filles s'en prenait à l'un de mes garçons sans qu'elle intervienne, cela me mettait hors de moi. Résultat : nous étions toujours sur les nerfs ! » Cette mère a donc choisi de limiter les occasions de tension en réduisant la fréquence des rencontres en famille. « La situation m'a beaucoup peinée au début, dit-elle, mais en décidant de faire une pause, je nous laissais à toutes les deux le temps de nous stabiliser. Nous nous voyons toujours, mais dans des cadres plus favorables. »

Lorsque les valeurs éducatives s'entrechoquent entre amis devenus parents, il arrive que le lien s'étiolle, atteste la psychologue Micheline Dubé. « Mais encore ici, il faut faire attention, dit-elle. Si, dans les relations entre les enfants, les valeurs de base sont préservées, les adultes devraient lâcher prise. Les enfants peuvent, bien souvent, s'organiser et se défendre tous seuls. Mais si le laisser-aller oblige les uns à jouer le rôle de gardienne ou de tuteur auprès des enfants des autres, c'est trop pénible. Il faut alors être capable de mettre une barrière. Je ne parle pas de se mêler de l'éducation des enfants d'autrui, mais d'établir les limites de ce qu'on est capable d'accepter, tout en s'abstenant de juger. Il ne s'agit donc pas de poser des conditions du genre : « Lorsque tu leur interdiras ceci ou cela, tu pourras venir chez moi », mais plutôt d'évoquer la réalité, à la recherche d'une solution, en disant par exemple : « Je me sens anxieuse parce que je ne peux m'empêcher de surveiller ce qu'ils font, alors je serais moins épuisée si nous pouvions nous voir sans les enfants. » Et ce compromis est tout à fait acceptable. »

Gérer les amis de nos enfants

Dès l'entrée à l'école, les amis de nos enfants prennent beaucoup de place dans leur vie. Petit guide pour savoir comment arriver à gérer les amis, les visites et les sorties.

Les copains et les copines aident nos enfants à se détacher de nous et à socialiser. En effet, même si ce détachement nous brise parfois le cœur, il est absolument nécessaire pour que nos petits s'épanouissent complètement.

Le pouvoir des amis

Peut-on réellement choisir les amis de nos enfants? Jusqu'à un certain âge, c'est effectivement possible. Puisque c'est nous qui téléphonons pour demander si notre enfant peut inviter son ami ou qui organisons les rendez-vous, on a donc la chance de « choisir » les amitiés. Toutefois, dès que l'école commence, il devient difficile de surveiller leurs fréquentations.

Si vous avez été les premières influences de vos enfants, ses amis deviendront, en fait, les influences extérieures. Et plus ils avanceront en âge, plus l'amitié deviendra importante pour eux. Leurs amis sont le centre de référence. Nos enfants veulent faire comme eux, les imiter, leur ressembler, etc. Combien de fois vos enfants sont-ils revenus de l'école avec en bouche une expression nouvelle qui, vous le savez bien, provient de tel ami?

Rassurez-vous en vous disant que vos enfants influencent les autres aussi. L'important est de bien doser cette influence et de ramener, en cas de besoin, votre enfant au fait qu'il est capable de juger par lui-même ce qui est bien ou pas, ce qui est acceptable ou non, etc. Nos enfants doivent comprendre qu'on peut vouloir être comme quelqu'un, mais qu'on ne peut le devenir complètement. Certains enfants idéalisent la vie chez ses amis (« *Ils ont 3 jeux vidéo!* », « *Ils peuvent se coucher plus tard!* », etc.), mais ils doivent aussi réaliser qu'ils sont chanceux aussi.

La socialisation

Le premier enseignement de l'amitié est d'apprendre à nos enfants à socialiser et à interagir avec les autres. Si au début du primaire, ce désir de se mouler aux autres est tout de même présent, c'est souvent les amis de l'adolescence qui nous font le plus peur. En fait, pour être bien préparé, il est bon de s'intéresser aux amis de nos enfants dès

qu'ils en ont! Et s'intéresser à eux n'est pas que faire un interrogatoire sur cet ami et sa famille, mais bien trouver pourquoi notre enfant aime être en sa compagnie. On invite aussi les amis de nos enfants à la maison pour pouvoir voir comment les deux enfants jouent et s'entendent ensemble. *« J'ai réalisé que ma fille se pliait à tous les désirs de son amie. Elle la laissait décider, en tout temps! Pour elle, elle appliquait à la lettre ma consigne - Tu dois être gentille avec ton amie. J'ai donc revu avec elle cette notion. En fait, je voulais lui faire comprendre qu'il faut parfois faire des compromis comme jouer à un jeu qui plaît plus à notre amie qu'à soi parce qu'elle ne l'a pas chez elle, par exemple, mais j'avais oublié de lui parler du respect de soi. Elle doit pouvoir faire valoir son opinion et pouvoir décider également. En fait, j'ai compris qu'il fallait que j'aide ma fille à comprendre les rouages de l'amitié de façon à ce qu'elle ne s'efface pas toujours, sans pour autant être déplacée! ».*

Il est donc bon d'inviter les amis des enfants à la maison. On en apprend, en effet, beaucoup sur nos propres enfants quand on peut les observer un peu et savoir ce qui cause les chicanes par exemple. Beaucoup de parents semblent préférer que leurs enfants soient chez eux et qu'ils y invitent leurs amis. Probablement que cette idée provient du fait qu'on a l'impression de pouvoir garder un œil sur ce qu'ils font et avec qui ils se tiennent. Bien joué! Et cela démontre aussi à notre enfant qu'on accepte qu'il s'amuse à la maison avec ceux qu'il a choisis même si cela veut aussi dire entendre chanter du Marie-Mai sur tous les tons ou que la session de Rock Band est un peu plus bruyante que d'habitude.

Vient aussi un jour où nos enfants vont jouer chez les voisins ou des amis. Il est parfaitement normal de vouloir rencontrer les parents chez qui va votre enfant. Aller reconduire votre enfant chez son ami ou parler aux parents au téléphone permet quand même d'établir un bon contact et de vous rassurer. Laissez-leur votre numéro de téléphone. On ne sait jamais, votre enfant pourrait l'oublier. Avec votre enfant, établissez l'heure à laquelle il doit rentrer et aussi comment il doit le faire (par exemple, même s'il revient en vélo, vous désirez qu'il vous appelle avant de partir.).

Chez moi, c'est chez moi!

Devant le comportement parfois étonnant des amis de vos enfants, rappelez-vous que chez vous, vous êtes celle qui fait les lois.

- Établissez d'avance avec vos enfants quand leurs amis peuvent rester ou non pour dîner ou souper. Ainsi, vous vous éviterez des disputes devant les amis.
- Fixez les heures durant lesquelles vos enfants peuvent jouer avec leurs amis (chez vous comme chez eux!). Par exemple, les soirs de semaine, les enfants doivent être de retour pour 17h (ou leurs amis doivent partir à la même heure) et pas de sortie le soir, mais le weekend, on étire jusqu'à 20h.
- Si vos enfants n'ont pas le droit d'écouter la télévision ou de jouer à des jeux vidéo, maintenez les mêmes règles si des amis sont là, et ce, malgré les protestations.
- Un ami est impoli dans votre maison ou il joue plutôt violemment? N'hésitez pas à intervenir pour préciser clairement que chez vous, ce comportement est inacceptable.
- Ayez toujours sous la main les numéros de téléphone et de cellulaire des enfants qui viennent chez vous! On n'est jamais assez prudent.

« L'amitié est ce qu'il y a de plus nécessaire pour vivre, car sans amis personne ne choisirait de vivre, eût-il tous les autres biens » nous dit Aristote dans l'*Ethique à Nicomaque*. Si ce thème de l'amitié occupe une telle place dans l'œuvre du philosophe, c'est qu'il touche à quelque chose d'essentiel : il n'y a de bonheur que partagé.

Trouver son bonheur à travers l'autre : quelle idée saugrenue !

Qu'ai-je besoin de l'autre, qui ne partage ni mes émotions ni mes pensées, pour être heureux ? A tout le moins puis-je partager avec lui quelques intérêts communs, des objectifs ouverts à la coopération, une réciprocité de services rendus. Mais ce n'est pas ce qu'affirment les sagesse qui ont traversé les siècles et les continents. Il n'y a pas de bonheur solitaire, pas de bonheur sans l'autre, sans ce lien subtil d'individu à individu que l'on nomme amitié.

Cet enseignement de sagesse, malgré son apparente simplicité, est profondément paradoxal ; c'est la raison pour laquelle il est si dur à vivre.

L'amitié est supérieure à la justice

« *Des amis n'ont pas besoin de justice, nous dit Aristote, alors que des justes ont besoin d'amis.* » Si l'amitié est supérieure à la justice, elle mérite doublement notre intérêt. « *L'amitié est supérieure à la justice* », cela signifie qu'entre amis il n'est pas besoin de lois. Entre amis, pas de chichi : on ne calcule pas, on ne négocie pas si on offre, on sacrifie. Pas de conventions, pas de contrats si la confiance suffit. L'amitié est un lien d'âme à âme, un élan de spontanéité qui surpasse les transactions de corps à corps et les doutes pesants. L'amitié peut être ainsi le véhicule d'une prodigieuse énergie collective, car elle permet de mutualiser les forces en évitant les dissipations inutiles. Chacun ayant pour but le bonheur de l'autre, les travaux sont exécutés sans arrière-pensées si on ne perd pas son temps à mesurer ses efforts ni à évaluer ses gains. Bien évidemment, dans la vie quotidienne, on rencontre peu d'exemples d'une telle amitié qui fait fi des intérêts particuliers. Pour le philosophe, il s'agit donc de comprendre ce qui, dans l'amitié véritable, peut garantir une telle confiance.

Toutes les amitiés ne se valent pas

Selon Aristote, il existe trois sortes d'amitiés dont les objets respectifs sont le bon, l'agréable et l'utile. A ses yeux, seule l'amitié selon le « bon » mérite de porter le nom d'amitié véritable, car elle souhaite le bien à ses amis pour eux-mêmes et pas pour ce qu'ils nous procurent.

Les deux autres (selon « l'agréable » et « l'utile ») ne peuvent garantir qu'une confiance temporaire, qui dépérit à mesure que la jeunesse se fane ou que les vicissitudes de la vie privent un individu de sa force de travail ou de sa richesse. L'agréable et l'utile sont, comme les désirs et les besoins, soumis à la grande loi de l'impermanence. Ainsi ils ne peuvent être les objets d'amitiés durables, propices au bonheur et à la confiance réciproque en toutes situations. Ainsi parle Aristote : « *Ceux qui veulent du bien à leurs amis pour eux-mêmes sont les amis véritables ; car c'est par leur nature qu'ils sont tels,*

et non par l'effet des circonstances. Leur amitié dure donc tout le temps qu'ils restent vertueux ; et le propre de la vertu, c'est d'être durable. »

Le secret de l'amitié

Aristote nous livre le secret de l'amitié : c'est la vertu, c'est-à-dire le meilleur de soi mis au service de l'autre.

La vertu, telle que l'entendaient les Grecs, n'est pas une forme d'orgueil moraliste et ennuyeux, ou de soumission à des règles de comportement rigides.

Bien au contraire, la vertu est un pouvoir, une énergie de l'âme bien canalisée qui permet à chacun d'assurer pleinement son rôle et de contribuer à l'harmonie générale.

Le courage et la générosité, par exemple, sont des pouvoirs intérieurs qui peuvent servir au bien d'autrui.

Amitié ou fraternité ?

La vertu exprime le meilleur de nous-mêmes au bénéfice d'autrui. C'est pour cette raison que Montesquieu considérait la vertu comme le principe même de la démocratie : dès lors que le pouvoir est partagé entre tous les membres d'une société, le bien commun dépend de la disposition de chacun à donner le meilleur de lui-même en toutes circonstances, à se préoccuper toujours du bien collectif avant de songer à son bien individuel. De la vertu dépend ainsi cette fameuse « fraternité » dont les Français ont fait une part de leur devise ó cette amitié supérieure, au-dessus des distinctions d'origines, qui réconcilie l'égalité avec la liberté.

Facebook a-t-il détruit l'amitié ?

Nous sommes aujourd'hui les témoins de l'apparition d'une nouvelle sorte d'amitié : l'amitié virtuelle des réseaux sociaux. En quelques clics, on enrichit son compte d'amis virtuels et on communique avec le monde entier. Cette amitié dématérialisée pourrait passer pour une amitié plus profonde, plus spirituelle. Il n'en est rien : elle

ce n'est que le moyen d'un consumérisme de l'amitié, basée non pas sur l'être et la vertu mais sur le paraître et la frivolité, où chacun peut à la fois dissimuler ses émotions et les exprimer outrageusement.

Les liens se font et se défont selon l'humeur de l'internaute qui pianote derrière son écran.

Nous n'avons jamais eu autant de relations et si peu d'amis. La technologie censée rapprocher les hommes a dressé des barrières et interposé des filtres entre eux : l'individu isolé peut dès lors cultiver son égoïsme à l'abri des engagements et des devoirs qui impliquent la vie en société. On comprend ainsi l'importance d'interroger les liens qui unissent les hommes. Les problèmes d'ordre économique et écologique ne sont-ils pas les symptômes d'une crise plus profonde : une crise du lien à soi et du lien à l'autre ou une crise de la vertu et de l'amitié ?²

L'amitié est-ce plus important que l'argent

C'est vrai que l'amitié est plus important que l'argent :

- Si une personne a beaucoup d'argent, mais souffre de solitude. Certaines personnes riches donneraient presque tout leur argent (il en faut quand même un peu pour vivre) en échange d'une véritable amitié.
- Si vous avez besoin de vous confier et que vos amis sont toujours prêts à vous écouter avec compassion et à vous aider lorsque vous en avez besoin. L'amitié est une question de réciprocité. On reçoit de nos amis et on donne à nos amis lorsqu'ils en auront besoin.
- Si vos amis restent vos amis même si un jour vous possédez tout d'un coup plus de biens matériels qu'eux, grâce au loto ou à un gros héritage d'une vieille tante éloignée, et que vos amis continuent à agir de la même façon avec vous et vous avec eux.

² <http://www.nouvelle-acropole.fr/ressources/articles/1469-l-amitie-et-le-bonheur-partage-selon-aristote>

- Si vous n'accordez tout simplement aucune importance à l'argent et que l'amitié est ce qui compte le plus pour vous.

C'est faux que l'amitié est plus important que l'argent:

- Si cette idée vient tout simplement des enseignements judéo-chrétiens qui ont imprégné bien des peuples et qui mettent l'argent au banc des accusés, comme si l'argent n'était que sale tandis que l'amitié n'était que propre ! L'argent n'est pas plus sale que l'amitié.
- Si vos amis qui ont les moyens financiers prétendent ne pas avoir les moyens de vous prêter de l'argent ou de vous aider à obtenir une aide financière quelque part, alors que vous avez un besoin réel d'argent. Dans ce cas, il vous aurait été plus pratique d'avoir de l'argent plutôt que des amis.
- Si tout à coup vous avez un plus grand nombre d'amis parce que vous venez de gagner un gros montant d'argent à la loterie. Tiens, c'est bizarre, ça! Plus d'argent = plus d'«amis» ! Il y a, bien sûr, différentes définitions du mot «amitié», comme il y a différents types d'«amis».

Qu'est-ce qui est le plus important ?

- **L'amitié ou l'argent?**

Ça dépend. Pour ma part, je suis un être physique (pas juste un esprit) qui est venu en incarnation pour expérimenter ce que la vie terrestre a à m'apporter, sans en être esclave.

Je suis aussi venue ici pour acquérir des qualités et pour suivre ma mission de vie dans un monde où le matériel existe, où l'argent existe comme moyen d'échange de biens et de services et où l'amitié et l'amour existent aussi.

Et pour vivre une vie terrestre, l'argent, tout comme l'amitié, a sa place et sa raison d'être.

"Les amitiés féminines l'ont toujours emporté sur celles des hommes"

Et si l'expression était une sorte de pendant féminin au célèbre "*Bros before hoers*"? - traduction: les potes avant les meufs-, très largement revendiqué par toute une génération mâle, sûrement en mal d'amour. "Je ne suis pas sûre que ce soit un équivalent, car, on le sait bien, les amitiés féminines l'ont toujours emporté sur celles des hommes, affirme Irene Levine. Elles sont plus riches et plus complexes."

Depuis quelques années, l'amitié est devenue un sujet récurrent. On n'a jamais vu autant d'histoires d'amitié sur le petit écran.

De la valeur de l'amitié

L'amitié est une des belles réalités de la vie. Que serait la vie humaine si elle n'était pas possible de se lier d'amitié ? Autant l'amitié est belle, autant elle peut être source de souffrances. Qui n'a pas été déçu des comportements d'un ami ou de celui qu'il croyait être tel ?

Il arrive souvent de se tromper sur la nature du lien. L'on le considère comme son meilleur ami, alors que lui aime sa compagnie, sans plus. Il est possible d'identifier clairement le type de lien qui unit deux personnes et de se servir de critères fiables pour mieux savoir à quoi s'attendre.

Les penseurs des différentes époques parviennent à identifier trois types d'amitié possibles. Pour arriver à comprendre comment ils en arrivent à ce nombre, il faut faire le ménage dans la manière usuelle de classifier les amitiés. Il y a dit-on les amitiés qui naissent des liens du sang : les parents et les enfants, les frères et sœurs, les cousins et cousines, les oncles et tantes etc. Il y a les amis d'enfance, les amitiés qui se sont formées à l'école, les voisins, les membres d'une équipe, d'une organisation quelconque, les camarades de travail. Viennent enfin, ceux que l'on qualifierait de façon spéciale du nom d'amis, qui peuvent être parmi la liste précédente, ou encore provenir de toutes nouvelles rencontres.

Classifier les amis de cette façon ne présente aucun inconvénient pour autant qu'il soit entendu que cela ne renseigne pas clairement sur la nature du lien. Pour identifier clairement le type d'amitié vécu, il faut connaître l'intention principale de ceux qui se lient. Or il n'y a que trois motivations possibles : soit se lier pour l'aide, les services que l'un et l'autre peuvent apporter ; soit se fréquenter pour les plaisirs vécus en commun; soit enfin, parce qu'on a rencontré l'âme sœur. S'aimer pour l'aide apportée, pour le plaisir partagé, s'aimer pour ce que nous sommes indépendamment des services et des plaisirs qui peuvent en découler. Comment mettre le doigt sur la nature du lien vécu? C'est la personne qui s'engage envers l'autre qui le sait ou du moins peut le savoir. Par contre, comment être sûr des intentions de l'autre?

L'amitié pour mériter ce nom doit être réciproque. C'est ici que la confusion peut intervenir. L'un aime l'autre pour lui-même, le considère comme un autre soi-même alors que lui cherche notre présence principalement pour l'aide apportée. Comment une telle confusion est-elle possible? Il arrive que la nature de l'aide apportée prête à confusion. Quelqu'un cherche votre présence parce que vous écoutez bien, il se sent en confiance et vous raconte ses problèmes, dévoile des secrets, vous donne accès à son intimité. De vrais amis font cela, mais dans un but différent. Ils ouvrent l'un à l'autre dans le but d'instaurer un lien fondé sur la vérité et non sur le mensonge, pour mieux se connaître afin de parvenir à vouloir ce qu'il y a de mieux pour l'un et l'autre. Dans l'amitié véritable l'échange va dans les deux sens. Dans le cas cité plus haut vous n'êtes qu'une oreille, elle coûte moins cher que celle du psychologue. L'autre utilise à ses propres fins vos qualités d'écoute. Lorsqu'il n'en a plus besoin, il vous laisse tomber. A ce moment vous découvrez sa véritable motivation, qu'il était difficile de percevoir autrement. Une meilleure connaissance des différences entre les trois amitiés aide à devenir plus vigilant.

Chacune des trois sortes d'amitié a raison d'exister. L'homme a tellement de besoins à satisfaire qu'il est normal de faire appel aux autres. Le plaisir occupe une grande place dans la vie, il est décuplé en le partageant avec d'autres. Enfin, qui ne souhaite aimer et être aimé pour lui-même?

Chacune de ces amitiés peut conduire aux autres formes d'amitié. Souvent des personnes se connaissent d'abord dans un contexte qui se prête à l'échange de services (au travail, à l'école, dans un organisme). Ce premier lien est clairement utile (s'entraider dans les matières scolaires ou pour le travail). Par la suite, tant qu'à collaborer pourquoi ne pas le faire en amusant? Enfin, à force de se connaître, les qualités de chacun deviennent plus évidentes ce qui ouvre la porte à la possibilité de s'aimer pour ce qu'on est.

Une amitié motivée par le plaisir (par exemple, pratiquer un sport ensemble) peut conduire à l'occasion à rendre des services au coéquipier, tout comme ouvrir la porte à l'amitié véritable dans la mesure où le sport permet à chacun de dévoiler ses qualités. Dans l'amitié utile et de plaisir, il arrive de passer beaucoup de temps ensemble et donc de croire à un lien plus profond. La longueur du temps en commun ne garantit pas pour autant le passage automatique à l'amitié véritable.

Bien que de vrais amis passent bien du temps ensemble, se rendent des services et savent savourer des moments de plaisir, ce n'est pas d'abord pour ces raisons qu'ils sont liés. Ils s'aiment avant tout pour ce qu'ils sont. L'amitié véritable n'est possible qu'entre des êtres matures, responsables, équilibrés et généreux puisqu'elle implique une totale confiance en l'autre, un désir de vivre dans la vérité et de vouloir fermement le bien de l'autre. Il est évident qu'une amitié tire son nom de la motivation dominante qui unit les deux parties. Voyons quelques différences supplémentaires entre les trois amitiés qui aideront à les départager.

L'amitié utile n'exige pas nécessairement d'avoir des affinités au plan personnel.

Ce qui compte, c'est de satisfaire le besoin. Elle prend fin lorsque le besoin cesse. Il n'est pas non plus nécessaire de bien se connaître. Il y a une sorte d'inégalité dans cette relation puisque l'un donne et l'autre reçoit. L'amitié fondée sur le plaisir exige des affinités et même des habiletés voisines : il n'est pas possible d'avoir du plaisir au tennis avec un partenaire trop faible ou trop fort. Elle implique plus de connaissance de l'autre que l'amitié utile. La recherche du plaisir dénote un certain sens de la gratuité, puisque tout plaisir est recherché pour lui-même indépendamment de ce qu'il rapporte. En même temps, le plaisir étant personnel, a pour effet de centrer celui qui le recherche sur

soi. Les plaisirs étant par nature changeants, cette amitié risque de cesser lorsque l'attrait pour ce plaisir cesse.

Aimer l'autre pour lui-même suppose de bien se connaître, exige les qualités dont il est question plus haut, elle prend donc forcément du temps à s'établir. Lorsque le lien est formé, il ne se rompt pas facilement et perdure dans le temps. Si l'un des deux doit déménager, la force du lien montre que ni l'espace, ni le temps ne saurait avoir raison de lui. Si vous croyez qu'il est possible d'avoir plusieurs vrais amis, une dizaine par exemple, vous comprenez mal ce qu'est la véritable amitié. Si deux amis jugent qu'ils doivent prendre leurs distances, ils en discutent ouvertement et, après entente, agissent de façon à faire le moins de mal possible à l'autre.

Si il arrive souvent de se tromper sur la nature du lien, il faut d'abord s'en prendre à soi-même. L'amitié véritable requiert une qualité fondamentale : l'humilité. L'humilité consiste à avoir suffisamment confiance en soi pour porter un regard réaliste sur sa personne : sans amoindrir ses qualités, ni gonfler ses défauts. L'orgueil utilise ce stratagème pour se donner le droit de s'apitoyer sur son sort. Même le simple fait de considérer son état actuel comme étant le résultat du sort, relève d'une autre de ses stratégies. Elle vise à déresponsabiliser le sujet de ce qu'il est devenu, pour l'attribuer à la malchance. Il devient possible alors de se voir comme une victime. L'orgueil provient d'un manque de confiance en soi et, pour cette raison, ne vise pas l'amélioration. On cherche à s'améliorer que si l'on croit pouvoir y parvenir.

La difficulté de bien se connaître devient un obstacle pour bien connaître les autres. Chacun analyse les comportements des autres à partir de ce qu'il comprend de ses propres agissements. Si on ajoute que toute marque d'amitié quel qu'elle soit vient flatter le désir d'être aimé. Il est bien compréhensible dans ce contexte qu'une marque d'amitié utile ou de plaisir soit interprétée faussement par le bénéficiaire comme une preuve d'amour authentique à son endroit.

La véritable amitié existe, elle est le cadeau résultant des qualités personnelles dont nous avons parlé (humilité, sens des responsabilités, équilibre personnel, maturité et générosité). Il suffit de s'appliquer à développer ces qualités et cette amitié viendra d'elle-même.

Petites jalousies entre ami(e)s

L'amour est en général exclusif pour la majorité d'entre nous, dans notre culture monogame on aime une personne à la fois, et la jalousie amoureuse quand elle existe au sein d'un couple, se concentre sur un des deux partenaires.

L'amitié n'est pas nécessairement centrée sur un seul ami, on parle de groupe d'amis, même si dans ce groupe, il peut se distinguer **un meilleur ami**, ou **une meilleure amie**.

À la différence de la monogamie amoureuse, la relation amicale entre plusieurs personnes, toujours dans notre culture, n'entraîne pas l'exclusivité.

Si dans l'absolu, nous pouvons avoir autant d'amis que nous le souhaitons ou que nous le pouvons, il convient de nuancer le nombre d'amis que l'on peut avoir, avec la notion réelle de l'amitié.

Entre **l'ami d'enfance** avec qui l'on partage ses sentiments, et les centaines d'amis « facebook » que peuvent avoir certains jeunes internautes, la nuance sur la valeur que chacun d'entre nous donne à l'amitié est importante.

Le **comportement numérique** d'un de vos amis « facebook », entrainera de votre part beaucoup plus d'indifférence que celui bien réel d'un **de vos vrais amis**, celui ou celle avec qui vous partagez vos confidences, vos bons moments, et aussi vos soucis, petits ou grands.

Jalousie entre amis : on ne peut être jaloux que de ceux qui sont réellement des amis proches

Les relations amicales se renouvellent ou changent au cours de la vie. Les déménagements ou les changements de vie familiale, entraînent généralement des ruptures amicales en douceur, on s'éloigne, on ne se voit plus très souvent, puis on ne se voit plus du tout.

Les amis qui perdurent dans notre vie amicale au cours des années sont en fait assez peu nombreux, moins de cinq sans doute. Leur petit nombre entraîne toute l'attention que l'on doit leur porter pour les conserver.

Cette attention ne doit cependant pas être trop intrusive dans l'intimité de nos bons amis.

L'amitié doit permettre à chacun de garder son propre territoire, une zone que l'on conserve pour soi, et la transparence que l'on attend un peu partout aujourd'hui doit cependant avoir ses limites infranchissables, même pour le meilleur ami ou la meilleure amie.

Avec ses amis, on partage de bons moments mais également des sentiments, quelquefois à deux, d'autres fois à plusieurs. Et si l'on attend à absolument tout partager, c'est là que la déconvenue et la déception peuvent arriver, et peut s'en suivre : **la jalousie**

Jalousie entre amis : de l'amitié passionnée à la haine la plus farouche, quelquefois il n'y a qu'un pas.

Deux de **mes bons amis partagent un goût commun** pour la pratique d'une activité, que je ne partage pas avec eux. Ils se retrouvent sans moi (moi, leur meilleure amie, ou leur meilleur ami) et vont ensemble danser, jouer au golf, ou faire du shopping, c'est leur différence, **ce n'est pas une trahison.**

Devant cette différence, on peut rester soit même indifférent, ou bien intéressé par ce qui motive nos amis, cela fait partie de leur originalité, et nous partageons d'autres centres d'intérêt avec eux.

Si la jalousie est un réflexe naturel de protection d'une relation amoureuse ou amicale, et qui nous permet d'être éveillés à la préservation de cette relation, elle ne doit pas devenir malade.

Quand un de nos amis entretient une autre relation amicale, cela ne signifie pas qu'il nous trompe, qu'il se désintéresse de nous, ou bien qu'il va nous abandonner.

Si je reproche à mes amis de pratiquer avec d'autres des activités qui ne sont pas les miennes, si je suis à l'affût de leurs faits et gestes, et si j'observe chaque moment de leur vie où je ne suis pas convié ou intégré, si je me mets à les détester, à les haïr, parce qu'ils ont une vie amicale en dehors de notre relation, ce n'est pas eux que j'aime et que je veux préserver ou conserver, c'est notre amitié que je mets en cause et risque bien de perdre très vite, avec ce qui est devenu de **la jalousie malade**.

La tolérance est le meilleur moyen de conserver longtemps ses amis

L'amitié se gère au même titre que l'amour, passées les périodes de séduction et de connaissance, il s'agit bien de conserver et de **faire fructifier ce bien précieux**. La tolérance est une des premières composantes de l'amitié, la jalousie sans aucun fondement objectif n'est qu'une menace de plus dans la difficulté d'avoir et de **conserver des amis**.

L'amitié est **bénéfique** tout au long de notre vie, c'est elle qui souvent permet de surmonter les difficultés que nous rencontrons dans ce parcours semé d'embûches. Alors mieux vaut **faire quelques concessions** à ses amis plutôt que de ne pas avoir d'amis du tout, en commençant par faire l'effort de mettre notre jalousie amicale sous un mouchoir.

Et si vous pensez que vous n'avez pas d'amis :

À une époque où la tendance pour beaucoup d'entre nous est de se replier sur soi-même, l'amitié est l'ouverture vers les autres la plus facilement accessible, mais il faut quand même sans donner la peine.

L'amitié peut se trouver dans son environnement proche, dans le cadre de sa vie professionnelle, ou en allant la rechercher dans ses relations d'enfance, mais rarement au coin de la rue. Internet nous apporte **une ouverture vers les autres**, et une solution pratique et efficace quand on souhaite trouver des amis.

Types d'amis dont nous avons besoin

L'un des leviers les plus efficaces pour évoluer positivement dans sa vie, résoudre des problèmes et aller de l'avant, serait d'être bien entouré. C'est ce qu'a constaté Robert J. Wicks, psychologue et professeur à l'université Loyola dans le Maryland, après avoir passé des années à animer des ateliers sur la résilience et l'amitié. Selon lui, un bon réseau amical est nourri par quatre « courants » : l'équilibre, l'encouragement, les défis nécessaires et l'inspiration. Autant de qualités qui peuvent être incarnées par une ou plusieurs personnes de notre entourage. Les termes employés par Robert J. Wicks étant difficilement traduisibles en français, nous avons choisi d'utiliser des qualificatifs différents.

L'ami guidant

C'est lui qui nous invite à nous poser les questions de fond sur notre vie : qu'est-ce qui, dans notre passé, continue à nous influencer négativement ? Qu'est-ce qui nous motive vraiment ? De quoi avons-nous le plus besoin dans notre vie ? Qu'est-ce qui nous empêche de nous réaliser ? Cet ami philosophe est un guide qui aide au questionnement introspectif, se contente d'accompagner notre réflexion, d'approfondir nos interrogations. Il ne donne ni solution ni mode d'emploi. Il n'est pas dans le jugement ni dans le maternage.

L'ami soutenant

Son énergie positive nous aide à voir le bon côté des choses et son enthousiasme nous redonne l'envie de repartir du bon pied. C'est vers lui que nous nous tournons en cas d'échec ou en période de manque de confiance en nous. Sa bienveillance joyeuse et sa capacité à trouver des solutions originales ou à produire des raisonnements « hors les clous » sont des antidotes à la routine et à la négativité. Le vrai ami soutenant ne se contente pas d'un « tout s'arrange avec le temps », son optimisme est réaliste et « personnalisé ».

L'ami décapant

Son humour peut être féroce mais il est toujours salutaire. S'il manie l'ironie, c'est pour mieux nous montrer le ridicule d'un comportement trop rigide ou trop sérieux, ou d'une tendance à dramatiser le moindre problème. Il a le don de remettre les choses et les gens à leur (juste) place et de faire tomber les faux-semblants. Avec lui, on ne peut plus se contenter d'excuses qui ne tiennent pas ou se cacher derrière son petit doigt. Sa lucidité caustique dissipe les écrans de fumée, met le roi à nu et nous pousse à l'authenticité et au courage.

L'ami inspirant

Il semble voir plus loin, plus en profondeur, au-delà des apparences. Il est sensible à la poésie et à la beauté des êtres et des choses. Créatif et audacieux, il se moque du regard et du jugement des autres, et vit sa vie comme il l'entend, à la manière d'un artiste, libéré des conventions. Sa fréquentation est source d'inspiration et donne l'élan et l'envie pour se libérer des conformismes qui entravent notre vie. L'ami inspirant est aussi celui qui, connecté à sa dimension spirituelle, nous fait voir plus loin en nous et autour de nous, au-delà du monde mental et matériel.