

Let's dig up friendship

Araneta Lucileen

*~Si profonde, que personne n'y a touché*

## Catégories

- Définition
- Un but spécifique à la création d'un lien ?
- Le besoin d'avoir des amis
- Les mérites de l'amitié
- Entretenir avec amour
- Les types de relations amicales
- Une simplicité plutôt sympa
- Virtualité vs. Réalité
- Pour la vie
- Pire que le venin, la toxicité
- Une frontière mince
- Les opposés
- Jeune ou âgé, quelle importance ?
- Cesser, pour son bien être
- Une nécessité... ?
- Dis-moi, pourquoi ce sujet ?
- Source d'inspiration

## Définition

### **Définition recherchée dans un dictionnaire (le petit Robert) :**

- Sentiment réciproque d'affection ou de sympathie qui ne se fonde ni sur les liens du sang ni sur l'attrait sexuel ; relations qui en résultent.
- Marque d'affection, témoignage de bienveillance.

### **Ma définition :**

Un sentiment de bienveillance réciproque, être là l'un pour l'autre, se sentir en sécurité en présence de cette/ces personne(s) ; retrouver sa/ses pièce(s) manquante(s) en quelqu'un. Avoir confiance en cette personne.

## Un but spécifique à la création d'un lien ?

Personnellement, je n'ai pas un avis franc sur cette question-là. Mon avis n'est pas vraiment structuré, car je crois plus en la magie des choses qu'autre chose. Ce que je veux dire par là, c'est que je pense que quand il y a un lien qui se crée, et surtout quand il est intense et passionné, c'est qu'il avait bien une raison de naître. Les liens se créent quand on en a le plus besoin. Parfois il faut être patient(e), mais éventuellement, les personnes viendront vers vous naturellement et vous feront voir une tout autre vision de votre vie. Les personnes qui sont toxiques pour vous, ou tout simplement ne vous conviennent pas, seront triées au fil du temps et de votre vécu. On n'a pas toutes les mêmes attentes de l'amitié après tout. Voilà ce qui est pour moi le cycle simple de l'amitié, qui est décrite d'une manière très philosophique.

Mais voyons cette question d'un point tout autre du mien, d'une manière scientifique.

Cette question est un vrai casse-tête pour les scientifiques de nos jours.

Selon l'écrivain irlandais C. S. Lewis, bien avant lui, en 360 avant J. C., pour Platon ou Aristote, l'amitié est une question de points en commun. Le plus de choses on a en commun, le plus de chance on a de tisser des liens forts.

En toute logique, si c'était vraiment le cas, on aurait tous des liens très fusionnels avec les membres de notre famille ou notre partenaire sexuel, vu qu'en toute logique, ce sont ces personnes qui

Let's dig up friendship

ont le plus de similitude avec nous. Or, ce n'est pas toujours le cas. Cette idée est très trompeuse.

La plupart des amitiés qu'on crée au fil du temps, n'appartiennent pas à la même famille et ne sont pas des partenaires sexuels.

L'altruisme réciproque est une théorie des biologistes évolutionnistes. Une théorie du "donnant-donnant". Je fais tes devoirs si tu fais les miens.

Même si cette théorie semble plausible, il y a un léger souci.

Les services ou les faveurs qui nous sont accordés, n'ont aucun lien propre avec la création d'un lien d'amitié, ont découvert des psychologues sociaux.

Ce principe du donnant-donnant, est la clé d'entretien pour une relation saine et durable, mais rien de plus.

Alors quelle est notre réponse ?

Certains pensent que les liens qu'on crée sont en partie basés sur des motivations politiques, comme chez les dauphins où les macaques d'Assam (singes). D'autres pensent qu'elles sont basées sur notre réputation et popularité, en concluant par cette expérience suivante ;

Les participants devaient dresser une liste des 10 personnes dont ils sont le plus proche (en dehors des liens du sang / famille). Ensuite, ils devaient répartir une centaine de points entre toutes ces personnes.

Tout en sachant que les résultats seraient rendus public, les points étaient répartis de manière plus ou moins homogène sur chaque personne.

Araneta Lucileen

Au contraire, quand on leur a dit que les résultats ne seraient pas rendus public, les points étaient répartis de façon beaucoup plus drastique. En bref, l'un avait beaucoup plus de points que l'autre.

Pour ne pas offenser l'autre, on répartit les points d'une façon beaucoup plus égale, alors que par exemple on donnerait bien plus à son meilleur ou sa meilleure amie.

Les humains sont des créatures sociales, on a conscience de l'impact de nos choix sur les autres. Pour éviter toute dispute, nous évitons de blesser les nôtres.

De nos jours, nous ne connaissons pas vraiment l'explications à ces liens mystérieux créés par l'Humain, du moins d'une manière scientifique et approuvée par des études.

## Le besoin d'avoir des amis

Je suppose que tout le monde a eu au moins une expérience de “se sentir chez soi ” avec une personne (de la famille ou non) dans sa vie personnelle. Souvent, on ressent ce sentiment avec ses amis proches, sa famille ou également son compagnon ou sa compagne. Ici, nous ne parlerons pas des relations amoureuses, ni familiales, mais des relations amicales.

Mais alors, pourquoi veut-on avoir des amis ?

Les liens amicaux, peuvent nous aider à nous affirmer. Nous donner une sécurité intérieure, nous donner plus confiance en soi, nous donner l'opportunité de pouvoir parler librement, de pouvoir se confier, de pouvoir se rassurer et s'encourager mutuellement. Le sentiment d'avoir l'opportunité de pouvoir changer d'air quand on en a besoin (p.ex. se changer les idées) et de relâcher la pression, de pouvoir apprendre de nouvelles choses/ découvrir de nouvelles choses ensemble, de pouvoir avoir un avis ou un point de vue différent, de pouvoir s'amuser, avancer ensemble et il y a encore plein d'exemples.

Tout ça est propre à l'amitié quand on a trouvé les bonnes personnes. En tant qu'humain, c'est normal d'avoir un besoin d'amitié aussi important. Notre mental et également notre moral en a besoin pour survivre au quotidien. On peut dire que c'est une sorte de thérapie pour le cerveau. En particulier pour ceux qui vivent une période difficile, qui n'ont pas beaucoup confiance en

eux, qui ont une faible estime de soi. Ça fait partie de notre apprentissage de la vie.

Cependant, il ne faut pas que ça devienne une dépendance affective.

Négliger ses propres besoins pour de l'affection. Un état qui provoque de la souffrance à la personne touchée par cette pathologie. Ce besoin vient du fait de rechercher quelque chose qui nous manque, qu'on ne possède pas, de trouver la pièce manquante chez autrui. Ces choses qu'on peut possiblement rechercher sont :

- Un/une confident(e) à qui pouvoir parler
- Des moments de rire et de complicité
- De passer du bon temps
- De partager ses passions/hobbys
- De sortir en soirée et avoir du « fun »
- Avoir de la compassion mutuelle
- De ne tout simplement pas être seul(e)
- ...

Tout dépend de la personne concernée. Pas tout le monde a besoin d'un ami.

Ici je ne fais qu'une généralité, mais gardons à l'esprit que tout peut être différent selon les personnes et leurs besoins.

## Les mérites de l'amitié

Comme mentionné vaguement dans les chapitres précédents, l'amitié est quelque chose qui fait partie de notre développement personnel. Les amitiés nous permettent de s'entraider en cas de besoin, de se confier en toute confiance, de s'amuser, de partager les joies et les coups durs.

Qu'est-ce qu'elle nous apporte d'autre hormis ceci ?

Comme nous le savons tous, on a tendance à choisir des personnes qui nous ressemblent en tant qu'amis (et cette raison n'est pas vraiment expliquée). Le comportement qu'on adopte par exemple dans un groupe, ayant des similarités, reflète une partie de notre personnalité, car nous nous y sentons à l'aise d'exprimer nos émotions et de partager nos passions. Bien sûr, pas concernant tout, car tout le monde possède un jardin secret.

Nous pouvons donc considérer que l'amitié peut nous aider à "identifier" une personne qu'on ne connaît pas très bien ou une personne avec qui on veut potentiellement faire connaissance. Une personne qui vous est chère, quand elle traverse un épisode difficile dans sa vie, peut éventuellement avoir besoin d'un petit coup de pouce. Le coup de pouce peut être tout ce qui est imaginable (aller voir un professionnel, la famille, les hobbies que l'on pratique) et l'amitié en fait partie. L'affection d'un ami qui est attentif, à l'écoute et qui encourage, peut aider une personne en manque de confiance ou en détresse. Une étude scientifique a même démontré, que de ne pas avoir de liens sociaux ou de soutien (l'amitié est un lien social et peut être vue comme un soutien), est

un facteur de mortalité plus élevé que l'obésité ou une vie sédentaire sans effort physique conséquent.

En parlant de petit coup de pouce, si un de vos amis a besoin d'aide, n'hésitez surtout pas à l'écouter et chercher ensemble des solutions pour l'aider. Mais si cela devient trop à gérer pour vous, il ne faut pas hésiter non plus à mettre le halte-là. J'aborderai également ce sujet prochainement.

En parlant d'aide, l'honnêteté est une sorte d'aide aussi. Une amitié sincère peut aider à améliorer des choses qu'on ne remarque pas, qu'on fait mal ou qu'on n'a jamais appris à faire. Et comme une deuxième famille, l'amitié vous apprendra beaucoup au fil du temps.

Vous apprendrez des bons moments passés avec vos amis, mais également des mauvais.

## Entretenir avec amour

Ne pas avoir beaucoup de contact, ne pas s'écrire tous les jours, avoir de plus en plus de disputes qui n'ont pas de sens, avoir plus de distances dans une relation amicale, de la jalousie, ..., n'est pas souvent très agréable à vivre.

On souhaite tous avoir des relations saines et durables n'est-ce pas ? Du moins, c'est ce que personnellement je souhaite. Ce type de relation, s'entretient et prend du temps à entretenir, même si parfois ça peut devenir agaçant. Les humains ont tous des émotions, et les émotions font en grande parties des relations, également amicales. Ses émotions et cette confiance qu'on a l'un envers l'autre, il faut les entretenir mutuellement. Toute personne a des besoins différents, et il faut également les prendre en comptes.

Ici je vais vous donner quelques exemples de comment entretenir une relation pour qu'elle soit saine et agréable.

Comme dit dans l'introduction de ce sujet, la confiance mutuelle est indispensable, l'honnêteté et la franchise également. Mentir à une personne ou tout simplement ne pas être franc avec elle, peut détruire la confiance de celle-ci. Tout dépend du seuil de tolérance de la personne qui est en face. Je ne vous conseille tout de même pas de tâter de trop ce terrain. Prenons un exemple tout simple pour vous montrer ce que je veux dire.

Disons que votre ami(e) soit tombé amoureux de quelqu'un. Vous ne l'avez jamais vu(e) aussi épanoui(e) et heureux(-se).

Malheureusement, vous remarquez que le "Crush" dont elle ou il

est tombé(e) amoureux (-se) n'est pas une bonne personne, quelle que soit la raison, mais vous en êtes sûr. Une personne qui tombe amoureuse est dans la plupart des cas obnubilée par le sentiment de l'amour et d'excitation. Du coup, souvent, elle ne remarque pas si la personne dont elle est tombée amoureuse est bien attentionnée ou pas. C'est là où vous jouez un rôle dans l'histoire. Vous craignez de blesser votre ami(e), mais vous ne voulez pas qu'il ou elle soit blessée par une autre personne. Vous ne savez pas quoi faire.

Une personne qui vous fait confiance sait normalement entendre votre avis, qu'il soit agréable à entendre ou pas. Ne craignez pas de dire votre avis ! Peut-être qu'elle le prendra mal sur le moment, mais par après elle y réfléchira sûrement. Les mots qu'on dit peuvent rester dans la conscience de quelqu'un pendant très longtemps. Il faut que vous preniez en compte que l'amitié est faite de hauts et de bas, et qu'il ne faut pas se laisser décourager. Quoi qu'il en sorte de cette situation et tant que vous savez que vous avez été honnête et franc sur le sujet, vous aurez fait votre boulot en tant qu'ami quelles qu'en soient les conséquences. Comme je l'ai dit précédemment, si votre amitié se brise, c'est qu'il y avait bien une raison pour qu'elle prenne fin.

Si je vous disais que les petites attentions du quotidien sont souvent la cause du bien-être d'une personne, me croiriez-vous ? Un ami(e) qui vous propose de sortir ou aller faire quelque chose ensemble, sans vous avoir prévenu, même si vous n'êtes pas disponible, le geste vous fait chaud au cœur. Les petits mouvements spontanés, voilà la clé d'une relation bien

entretenu.

Alors si ça vous fait plaisir ;

- Montrez de l'affection l'un pour l'autre (p.ex. prenez les dans vos bras)
- Prenez de leurs nouvelles
- Faire de simples petits gestes, comme envoyer un petit message ou de demander spontanément de sortir
- Faire une petite surprise
- ...

Toutes ces simples choses peuvent re-faire la journée de quelqu'un et peuvent re-nouer des liens d'amitié encore plus forts. C'est une preuve d'attention et d'écoute que vous montrez d'une autre manière.

Mais attention ! Il faut apprendre à ne pas toujours faire le premier pas. N'oubliez pas, l'amitié c'est réciproque et mutuel. Cela ne doit pas aller que dans un sens.



## Les types de relations amicales

D'une personne à l'autre, les relations varient et ont différentes valeurs n'est-ce pas ?

C'est important de savoir quelle "sorte" d'amitié vous avez, pour savoir si vous pouvez vous confier à une certaine personne ou pas, lui faire confiance ou non, ou de tout simplement savoir si cette amitié est florissante ou pas.

Je vais utiliser les noms les plus communs pour m'aider à catégoriser les types de relations amicales, mais sachez que ces noms, cités ici, ne servent pas obligatoirement à catégoriser les personnes de votre entourage. Vous avez le droit de les appeler comme bon vous semble, tant que c'est avec respect, ou alors de tout simplement ne pas les catégoriser.

## Une simplicité plutôt sympa

Ce que je sous-entends par amitié simple, ce sont des personnes qui gravitent autour de votre cercle privé, sans être pour autant dans votre vie privée. C'est plus qu'une simple connaissance, mais moins que de bons amis, avec qui vous partagez souvent vos pensées et votre vie privée. Les personnes que vous considérez comme de simples amis, sont souvent des personnes que vous n'avez pas encore appris à connaître ou tout simplement que vous ne voulez pas apprendre à connaître.

D'ailleurs, pourquoi ne veut-on pas apprendre plus d'une personne ?

Souvent, c'est un moyen d'autoprotection, car l'humain craint l'inconnu. Nos ancêtres (ceux du temps de l'âge de pierre), avaient ancré ce moyen de protection car c'était indispensable à leur survie ; l'inconnu était souvent dangereux.

Une autre raison peut être la jalousie. Prenons l'exemple qu'une nouvelle personne intègre votre groupe d'amis et que vos amis passent plus de temps avec cette nouvelle personne que vous. Le sentiment de rejet qui peut possiblement se développer en forme de jalousie, ne vous donnera sûrement pas envie d'apprendre à mieux connaître la personne qui "vole" vos amis.

Certaines personnes préfèrent le bénéfice de ce type de relation, car il ne faut pas se creuser la tête ; vous passez du bon temps avec de simples amis (comme aller dans des soirées ou faire une sortie a

Let's dig up friendship

plusieurs), mais vous ne partagez pas tous vos secrets. Une partie de vous reste anonyme. Mais en même temps, ces personnes vous connaissent assez pour quand même passer du bon temps avec vous sans pour autant qu'il y ait de l'inconfort qui s'installe.

*~Parfois, les choses les plus simples sont les choses qui rapportent le plus de bonheur.*

Araneta Lucileen

## Virtualité vs. Réalité

Les conversations longues, qui n'arrêtent jamais. Vous vous envoyez des vidéos drôles, des messages bienveillants, vous souriez derrière votre écran.

Tout cela commence souvent par une simple rencontre sur les réseaux ou des salons virtuels, comme dans des jeux vidéo/MMO (jeux en ligne avec énormément de joueurs). Comme pour une relation "physique/réelle", les amis virtuels comptent également comme relation amicale. Virtuels ou non, ce sont tout de même des personnes qui sont là pour vous, qui sont à l'écoute, qui vivent de bons et également des mauvais moments avec vous, bien sûr sans compter les personnes toxiques. Tout cela n'est juste pas physique.

Avoir la possibilité de pouvoir contacter votre ami(e), donner l'opportunité aux personnes introverties, anxieuses, qui n'ont pas confiance en elles et tous les autres problèmes, de pouvoir s'exprimer sans réflexion excessive.

N'est-ce pas l'idéal pour notre société actuelle ?

Certes cela est, pour certains, un moyen génial. Malheureusement les amitiés virtuelles ont également beaucoup de défauts.

Parfois, il arrive que la personne à qui vous avez écrit, ne réponde pas tout de suite ou ne réponde pas tout court. Cela peut potentiellement provoquer de nombreuses réflexions excessives ou de psychoter (imaginer des scénarios, laisser sa pensée tourner en

Let's dig up friendship

boucle dans son esprit) chez certaines personnes, ce qui peut causer beaucoup de \*mauvais stress\*.

\*Si vous ne le saviez pas, le stress est à la base une réaction vitale à notre survie, qui était très importante à l'âge de pierre (comme p.ex. échapper au tigre à dents de sabre ou à un incendie). Notre cerveau relâche dans les secondes qui suivent, une vague de réponses psychologiques et hormonales, pour nous donner l'opportunité de s'en sortir vivant.

De nos jours, l'humain ne nécessite plus autant ce mécanisme qu'avant. En toute logique, le stress n'est pas mauvais pour nous sur une courte durée, mais lors d'un long terme, le stress prend le contrôle sur notre organisme et l'use. Ce qui peut causer un mal être au fil du temps.

Si vous voulez en savoir plus sur le sujet du stress, je vous conseille d'aller consulter le travail personnel de YONA CESTRONI WAHL, qui a approfondi le sujet du stress bien plus que moi.

TITRE : STRESS (TraPe : 2020/2021) \*

Vu qu'on a beaucoup plus facile d'écrire que de parler, les messages que l'on peut écrire/envoyer peuvent être beaucoup plus blessants et piquants quand ils sont francs. Au contraire, quand on parle face à face, on peut percevoir beaucoup plus de nuances, ce qui est plus agréable et moins stressant.

Devant un écran, on ne sait pas qui se cache derrière cette identité virtuelle, ni si la personne ment sur sa vraie identité ou pas. Il faut

Araneta Lucileen

pouvoir s'attendre à tout et à rien. Ce qui demande une grande confiance envers soi et l'autre.

Certes il faut savoir vivre avec son temps et ce n'est pas mal du tout d'avoir des amis virtuels.

*~Il faut juste savoir gérer une balance entre la confiance et la réalité, tout en se protégeant*

## Pour la vie

On a sûrement tous un meilleur ami ou une meilleure amie, ou d'ailleurs des meilleurs amis. Quelqu'un à qui on peut vraiment tout confier, qui vous écoute, qui vous aide si besoin, qui connaît à peu près tout de vous, quelqu'un qui a beaucoup de valeur pour vous. Une amitié si proche nécessite de l'affection/ de l'amour et beaucoup d'attention mutuelle, et cela tout le monde le sait. Ces amitiés ci, se forment souvent naturellement avec le temps. On en apprend doucement mais sûrement plus sur la personne, ainsi on apprivoise l'autre. Une affection qui prend de plus en plus d'ampleur, s'installant entre les personnes concernées. Dépendant des personnes et de l'affinité des relations, ce processus peut prendre plus ou moins de temps.

Je ne vais pas trop m'attarder sur ce sujet, car il n'y pas grand-chose à dire qui n'est pas déjà connu par la majorité d'entre nous.

Cependant, il y a quelque chose qui est important à savoir. Les belles relations entre meilleurs/ meilleures ami(e)s que l'on peut retrouver dans les films stéréotypés sur la vie des adolescents, ne sont pas réalistes, en tout cas dans les  $\frac{3}{4}$  du temps. Après tout, pourquoi choisit-on un meilleur ami ? Pourquoi donne-t-on ce label si spécifique à quelqu'un et pas aux autres ? Est-ce qu'on fait un idéal du "meilleur ami" ? Si oui, exclue-t-on notre entourage de notre cercle d'intimité ? Ces questions ci, on ne se les poses pas quand on prend la décision de définir certaines personnes comme meilleurs/es amis/es, ce qui est tout à fait normal et d'ailleurs certains individus ne se les

poseront jamais. Mais, au contraire, des personnes vite débordées ou qui pensent trop (réflexions excessives) peuvent se les poser. Ces problèmes retentissent un peu moins à la vie adulte, mais dans la fourchette de 10 à 20 ans, cela est beaucoup plus fréquent d'avoir des doutes/ problèmes avec ses relations. Du moins, c'est ce que je constate en étant entourée de personnes de cet âge. Moi y compris.

En toute logique, cela serait beaucoup plus facile de ne pas classer les gens autour de nous, mais même avec toutes ces réflexions, cela reste quelque chose de naturel que l'humain fait constamment. Est-ce bon ou mauvais ? A vous de choisir en fonction de vos besoins.

Vu que tout le monde connaît à peu près les bienfaits d'une relation proche et forte que l'on peut avoir avec un meilleur ami/ une meilleure amie ou bien des meilleurs amis, je vais parler des conséquences que l'on pourrait potentiellement avoir, si cela déraile.

Ou plutôt disons qu'on va aborder le sujet suivant,

(Chers lecteurs, veuillez tourner la page)

:)

## Pire que le venin, la toxicité

Être exclu volontairement pas vos amis, même involontairement, être toujours la seconde option alors que cette personne est votre premier choix, au bord du harcèlement, des disputes constantes, l'ignorance et bien plus encore... Je pourrais continuer pendant un certain temps. Certains individus ne sont pas faits l'un pour l'autre. Certaines personnes restent, car elles ont peur de tout perdre, se retrouver seule, ou bien pour de toutes autres raisons.

Tout le monde peut avoir ses raisons.

La toxicité est quelque chose que tout humain, car cela fait partie de l'évolution, comme tout autre être vivant. Tout comme l'animal, l'humain a besoin d'être individuel pour survivre. Ce que je sous-entends pour toxicité, c'est un manque de quelque chose dans une relation, qui ne comble pas les besoins de la personne touchée par les actions de l'autre ou bien mutuelle. Une relation peut être toxique pour une personne, mais pas pour l'autre.

Parfois, on peut être toxique sans le remarquer, ne pas être assez présent, ne pas être assez à l'écoute, ne pas répondre aux besoins de notre ami(e) pour quelque raison (p.ex. vous êtes préoccupés par quelque chose, ce qui vous prend toute votre énergie pour trainer avec quelqu'un/ vous avez trouvé de nouvelles personnes et vous mettez vos anciens amis plus de côté/ vous ne voulez plus avoir de liens avec la personne/ etc.). Être toxique volontairement, est également quelque chose de très courant, car certaines personnes prennent cela à la légère (comme une sorte de jeu), ou

bien pour conforter leur mal-être.

Ne pas verbaliser les raisons de certaines actions que nous faisons, ce que l'on peut interpréter par de la toxicité, n'est pas sain, ni pour la personne blessée, ni pour la personne qui blesse/ blesse sans le vouloir.

Certaines choses peuvent nous dire à l'avance, si la relation entretenue est toxique ou non ;

- Quand il y a de la distance qui se crée, et que ce n'est pas ce que vous désirez
- Quand des tensions ne sont plus occasionnelles
- Quand vous êtes mis de côté, comme pour être invité à une fête ou bien une sortie
- Quand vos conversations ne se constituent que de petites conversations (ex. "Oh, il fait beau aujourd'hui n'est-ce pas... ?")
- Quand vous sentez que le malaise est souvent présent entre vous
- Quand il n'y plus de confiance
- Quand il y a des mensonges
- Quand quelqu'un parle dans votre dos
- ...

Let's dig up friendship

Si vous remarquez que vous devenez toxique envers votre ami(e)/ vos amis, voici ce que je peux vous conseiller de faire. Pausez-vous pendant un moment, réfléchissez si cela vaut vraiment la peine de continuer comme cela, pensez aux conséquences que cela peut avoir sur la personne ou les personnes concernées. Pourquoi vous faites ses actes, pourquoi vous ne répondez pas à ses ou leurs besoins, et pensez à en discuter ensemble pour mettre tout à plat. Tout dépend de votre volonté.

Si vous remarquez que votre ami(e)/ vos amis sont toxiques envers vous, voici ce qui est recommandé, pour que cela ne vous affecte pas de trop. Essayez de prendre vos distances si ce n'est déjà pas le cas, pour réfléchir dans la tranquillité, réfléchissez si cela vaut la peine de rester, s'il n'y a pas une raison justifiée derrière ces actes, si ce n'est qu'un mal entendu ou pas, pensez à votre bien être, car c'est un élément crucial pour pouvoir avancer.

Si votre décision est de ne plus avoir de contact avec cette personne ou bien ces personnes, dites-vous qu'il ne faut pas se sentir coupable. Parfois il faut savoir lâcher prise et savoir s'occuper de sa santé.

Je vous conseille encore une dernière petite chose.

*~Ne faites pas de quelqu'un le personnage principal, si vous n'êtes même pas dans leur histoire.*

Araneta Lucileen

## Une frontière mince

De l'amour reste de l'amour. Mais il y a une différence entre un "je t'aime" amical et un "je t'aime" amoureux.

Cela ne m'étonnerait pas, si quelqu'un d'entre vous était déjà tombé(e) amoureux/ amoureuse d'un de ses amis ou amies. Nos amis font partis de notre entourage le plus proche, et vu que nous les connaissons bien, nous avons une chance sur deux de tomber amoureux(euse). Du moins, c'est ce que je constate dans ma tranche d'âge.

On peut apprécier la présence de quelqu'un, sans pourtant avoir des sentiments amoureux envers quelqu'un. Cela est à peu près le concept de l'amitié, si on est, ni en couple, ni inconnu, ni des connaissances, ni des étrangers.

Comment peut-on différencier le sentiment amoureux au sentiment amical ? Car entre les confessions, les moments de fous rires et les câlins, qu'on peut avoir dans les deux types de relations, la ligne est très fine.

Ce qui différencie le tout, c'est la question de l'envie de désirs sexuels envers la personne concernée ou non. Si oui, c'est ce qu'on définit comme attirance amoureuse/ sexuelle, ce que quelqu'un de non amoureux ne ressentirait pas.

Sans m'attarder sur le sujet, on peut avoir des relations sexuelles avec un ami/ une amie, ou soyons fous, des amis, sans pour autant avoir des sentiments amoureux envers eux. Ce type de relation se situe entre la relation amicale et amoureuse. C'est ce qu'on appelle des "amitiés avec bénéfiques" ou bien "Sex friends".

Let's dig up friendship

Bien sûr, il y a des exceptions comme des personnes \*asexuelles\*, qui peuvent avoir une relation amoureuse, sans pour autant avoir des désirs sexuels. Si on considère ceci comme une relation amoureuse ou non, tout dépend du point de vue que l'on a sur le sujet.

\*L'asexualité est un terme utilisé pour définir les personnes qui n'ont pas ou très peu de désirs sexuels pour une autre personne ou bien pour elles-mêmes. \*

Cela peut arriver de tomber amoureux/amoureuse de son ami(e). Savoir s'attendre à toute réaction possible lors de la découverte, est quelque chose de très important.

*~La frontière entre l'amitié et l'amour est très fine.  
Parfois, ils peuvent se croiser.*

Araneta Lucileen

## Les opposés

Étant en plein dans l'adolescence, je peux constater que les liens entre filles et les liens entre garçons, sont complètement différents. Ils ne sont pas construits de la même manière et sont loin d'être les plus difficiles à différencier.

Tandis que les filles sont en général plus tactiles entre elles, les garçons ont tendance à ne pas l'être entre eux. Généralement, les garçons sont plus francs entre eux. S'il y a un problème, celui-ci se règle plutôt vite. À l'opposé, les filles sont souvent très surnoises entre elles, même en étant amies. Cela peut créer un malaise pendant une très longue durée, ce qui peut même amener à une relation toxique.

Les sujets discutés sont également différents.

A l'adolescence, les garçons commencent à être intéressés par les filles, qui commencent à devenir des femmes (corps, stature, menstruation, etc.), sans compter les personnes attirées par leur même sexe ou autre. En prenant en compte ce facteur majeur, en étant attiré par le sexe opposé, cela est beaucoup plus facile de parler à propos de ce sujet avec quelqu'un du même sexe, ce qui s'avère pour les garçons mais également pour les filles.

Ce qui nous amène à une question. Est-ce que l'amitié fille/garçon est possible ?

Let's dig up friendship

Personnellement, je dirais que cela est totalement possible. Même si ce n'est pas aussi fréquent que les amitiés constituées par deux ou des mêmes sexes. Certes, il y a plus de chances que cela évolue en relation amoureuse, à part si l'un d'entre eux ou bien les deux sont homosexuels (ou autre), ce qui est très courant dans les relations amicales de sexes opposés. Parfois, il peut également y avoir une différence de maturité. Tout de même, cela n'empêche pas une relation de se former ou perdurer dans le temps.

J'en suis même la preuve vivante ! Cela fait juste depuis le lycée, que j'ai des relations amicales avec des filles. En l'occurrence, cela fait seulement depuis deux ans.

Araneta Lucileen

## Jeune ou âgé, quelle importance ?

Dans certain des cas, il peut arriver qu'il y ait une différence d'âge (plus ou moins grande) entre amis. Entre quelqu'un de plus jeune et/ou quelqu'un de plus âgé, y a-t-il vraiment des différences majeures, ou bien est-ce que cela ne pose aucun problème ?

Personnellement, je suis à peu près sûre que cela dépend de la maturité que l'on a et également de ce que l'on attend d'une personne. Quelqu'un en recherche d'amusement et de bons moments, n'a pas forcément besoin de quelqu'un avec beaucoup d'expérience/ grande maturité (grâce aux expériences vécues) pour s'amuser. On peut s'amuser et avoir du bon temps avec n'importe qui, si on le veut. Tandis qu'une personne en besoin de compréhension, d'attention ou d'affection, se guidera vers quelqu'un avec potentiellement un vécu similaire, avec une maturité à savoir la comprendre, ou bien encore sérieuse. Voilà pourquoi, il y a certaines choses qu'on dit à certains amis et à d'autres non.

L'interprétation du mot "maturité" est différente selon les individus. Certains voient cela comme la capacité de savoir prendre ses décisions avec réflexion, d'autres comme le taux de compréhension que l'on acquit au fil des années.

Nous disons souvent que l'on devient mature, lors de l'âge de jeune adulte, ce qui n'est pas tout le temps le cas. On peut rester gamin, tout en étant dans un corps d'adulte. Ou l'inverse, on peut avoir beaucoup de maturité, même en étant jeune.



Let's dig up friendship

La maturité est quelque chose qu'on acquiert au fil de ses expériences, car dans toutes situations, on apprend de nouvelles choses.

*~L'âge n'est pas une barrière, tandis que l'attente de quelque chose qui n'est pas présente l'est.*

Araneta Lucileen

## Cesser, pour son bien être

Prêt à tout. Jusqu'à la mort nous disons... Une promesse que beaucoup font.

On a tous quelque chose à cacher.  
Une amitié blessante peut en faire partie.

Parfois, il vaut mieux pour tout le monde, de cesser de se parler. La toxicité peut vite s'installer, quand les attentes deviennent trop longues, quand il n'y a plus l'étincelle du début, quand le cœur n'y est plus. Même si on essaye de le renier, car trop peur des conséquences, au fond de soi, on le sait toujours.

Parfois il faut savoir dire stop, même si cela peut sembler impensable. Cela prend énormément d'énergie, tout en essayant de gérer toutes les autres choses à côté. Cela peut même être écrasant pour la santé mentale, mais laisser les choses perdurer, n'aide absolument pas. Cela peut empirer, jusqu'au point de l'irréparable.

Si vous sentez que cela est le cas, n'hésitez pas à en parler avec quelqu'un de confiance ou bien un professionnel. Si ce que vous craigniez, est le fait de ne pas y arriver, pouvoir le dire en personne, peut prendre un certain moment. Si vous sentez que les liens créés au part avant, commencent à vous impacter dans la vie quotidienne, pensez à en parler aux personnes en question sans forcer les choses. Prenez vos distances, faites ce qui est le mieux pour vous et suivez le chemin dans lequel vous êtes intimement convaincu d'être à votre place.

Dites-vous que certes cela sera une amitié perdue, mais n'oubliez

Let's dig up friendship

Araneta Lucileen

pas les bons moments passés ensemble, les choses apprises pendant cette période. Ne laissez pas la négativité prendre les devants. Ce ne sera pas la première amitié, mais également ni la dernière.

C'est un cycle que tout le monde devra surmonter. Tôt ou tard.

*~Être empathique, et tout de même penser à soi.*

*Être conscient, avancer à petits pas.*

## Une nécessité... ?

Certains points que nous avons abordés dans ce livre, peuvent nous démontrer, que l'amitié peut être le bien, mais également le mal. L'amitié est quelque chose de très variable selon les personnes. L'amitié peut être quelque chose de magique et même sublime, comme cela peut être destructeur et intense.

Un poison pour certaines personnes et une guérison pour d'autres.

Certes, j'ai un avis plutôt tranché sur ce sujet, mais mon avis n'est pas le vôtre.

Car ...

*~ Tout dépend de vous.*

*Tout dépend de vos attentes.*

*Tout dépend de vos besoins, si vous avez besoin de beaucoup d'affection ou non.*

*Tout dépend de comment vous percevez l'amitié, si vous avez de la rancune envers elle ou non.*

*Tout dépend de l'importance que vous y prêtez,*

*Tout dépend de vous,*

*De l'importance que vous vous donnez,*

*De l'estime que vous avez pour vous.*

## Dis-moi, pourquoi ce sujet ?

Je pense qu'on peut dire que j'ai choisi ce sujet, car j'avais envie de rendre certaines ressources acquises par le vécu et qu'on ne possède pas tous instinctivement, accessibles à tout public. Surtout pour les personnes qui en ont besoin. Consciemment ou inconsciemment.

Certes, on est entouré de ce thème de l'amitié au quotidien, ce qui le rend peut-être plutôt banal. Mais justement, il y a certaines choses que souvent l'on ne cite pas sur ce sujet pourtant si envahissant.

Étant en pleine adolescence, je me suis, et je me pose toujours beaucoup de questions sur les liens que j'ai avec mes amis. Je pense que tout adolescent de mon âge c'est au moins posé une fois des questions sur ses amitiés.

J'ai eu des hauts et des bas, de superbes moments et également des désagréables. J'ai toujours été très emphatique et timide comme personne, même en étant toute petite. Le bonheur des autres compte énormément pour moi, ce qui n'est malheureusement pas quelque chose de toujours très facile à gérer. Je me laisse très facilement influencer par les sentiments des autres, même si je constate que j'arrive mieux à contrôler mes émotions au fil du temps. Certains problèmes, que d'autres personnes me racontaient ou d'ailleurs me racontent toujours, pouvaient et peuvent également impacter ma vie personnelle. Maintenant, je connais mes limites. Je sais quand je dois dire stop, ce qui ne m'arrive pas souvent. Car je suis bien entourée.

J'ai appris certaines choses en créant des liens sociaux divers, comme l'importance d'apprendre à s'écouter et à avoir un peu plus de respect envers moi-même.

J'ai traversé certaines épreuves de vie, plutôt lourdes pour quelqu'un de mon âge, qui aujourd'hui me permettent de comprendre et vivre un peu mieux avec toutes les facettes du mot « AMITIE ».

La perte d'un proche, la maladie, l'abandon, le manque de confiance en soi et l'amour platonique, sont des choses qui m'ont beaucoup appris, au cours des quelques mois et années qui se sont écoulés.

A l'exception de l'inévitable "amour platonique", que l'on va tous vivre à un moment ou un autre au fil de nos années, le reste sont des situations que je ne souhaite pas à d'autres personnes.

Certes, je n'ai pas choisi le destin que j'ai eu, mais je suis convaincue que tout ceci s'est produit pour une certaine raison... Même en n'ayant toujours pas trouvé la réponse à cette question. Tout ce que je sais, à l'instant où je vous écris, c'est que j'ai pu aider certaines personnes, grâce aux choses que j'ai retenues de mon passé. Et, c'est aussi que grâce à ces situations pénibles, que j'ai trouvé des personnes bienveillantes qui ont et sont toujours là pour moi.

Tout ce que je sais, c'est que c'est pour ces raisons-là, que j'ai commencé à déterrer, scruter, analyser ce mot si important :

~Amitié

## Source d'inspiration

Un but spécifique à la création d'un lien ? : [Comment et pourquoi on choisit ses amis, les explications scientifiques | Atlantico.fr](#)

Le besoin d'avoir des amis : [Comment se faire des amis ? 5 astuces - Psychologue.net](#)

Les mérites de l'amitié : : [L'importance de l'amitié dans une vie heureuse et épanouie \(mindvalley.com\)](#)  
[Pourquoi les amis sont importants? 10 raisons pour lesquelles nous avons besoin d'amis. \(letoplist.com\)](#)

Entretenir avec amour : : [3 conseils pour entretenir une amitié - GLOB par Franck Nicolas](#)

Virtualité vs. Réalité : <https://www.filsantejeunes.com/amis-virtuels-22404>  
<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=le-bon-stress>  
[Microsoft Word - TraPe Stress.docx \(lem.lu\)](#)

Une frontière mince : [Amour ou amitié : comment savoir ? \(passeportsante.net\)](#)  
[Les bons et les mauvais cotés d'une amitié avec bénéfices – Autopromopro](#)  
[Asexualité — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

Jeune ou âgé, quelle importance ? : [4 manières de faire preuve de maturité - wikiHow](#)