

1002

FLM

742

### L'importance d'un ami sincère

Comme l'a un jour dit Démocrite d'Abdère, « l'amitié d'un seul homme vaut mieux que celle de tous les gens déraisonnables ensemble ». En ces quelques mots, il décrit l'importance de l'amitié raisonnable, avec la bonne personne. L'être humain est par nature un animal qui vit socialement et qui est généralement sélectif dans le choix de son entourage. Il préfère s'entourer que de ceux qu'il juge dignes d'être de bons amis ou tout simplement de bonnes fréquentations en se basant sur son instinct pour juger qui en est un et qui ne l'est pas. Il est alors important de se poser comme question ce qui fait un bon ami. Deux critères de grande importance dans un contexte d'amitié sont la confiance vouée à la personne dont il est question et le soutien mutuel entre les deux personnes liées d'amitié.

Premièrement, la confiance est la base de l'amitié, donc elle doit être ressentie de façon réciproque par les personnes touchées, leur donner envie de s'exprimer sans crainte de jugement ou de rejet. Tout d'abord, il est crucial de noter « [qu'il] y a trois choses qui donnent de la confiance dans l'orateur [...] Ce sont le bon sens, la vertu et la bienveillance » (Aristote). Ces trois éléments s'appliquent à tout type de confiance. Avant tout, le bon sens inspire la confiance des autres en leur montrant qu'une voie de raison est suivie dans l'amitié d'une certaine personne. Puis, la vertu démontre la force qui est gagnée en étant avec un ami, la confiance éprouvée envers lui. Par la suite, la bienveillance représente une disposition favorable envers son prochain et l'amitié a comme but de s'appuyer, d'être réciproquement gentils, d'être bienveillants. En deuxième lieu, éprouver de la confiance envers quelqu'un permet d'avoir une personne à qui parler sans crainte d'être jugé ou rejeté. Avoir un bon ami signifie être accepté, peu importe comment on est, ce qu'on aime ou ce qui nous motive. « Quelqu'un qui sait écouter reçoit beaucoup plus de confidences, son silence même inspirant confiance » (Gérard Gévy), cela inspire à son tour une amitié durable, saine, où la confiance est un point central. De façon laconique, la confiance transforme une amitié en une relation pour laquelle il vaut la peine de vivre et d'apprécier pleinement. Elle le fait grâce au bon sens, à la vertu, à la bienveillance, à l'acceptation et à l'occasion d'être écouté qu'elle apporte au sein d'une amitié.

Deuxièmement, un bon ami apporte du soutien en cas de besoin, un point d'ancrage d'où il est possible de recommencer après une rechute. En premier lieu, l'entraide permet aux amis de se bâtir un environnement dans lequel ils se sentent tous les deux en sécurité et mis en valeur. La bienveillance joue un rôle très important quand il est question de soutien, car, pour s'aider, il faut avoir un but, et ce but est d'être présent pour l'autre en cas de besoin. « L'amitié, c'est une bienveillance réciproque qui rend deux êtres soigneux l'un l'autre du bonheur de l'autre » (Platon). En deuxième lieu, le soutien au sein d'une amitié donne à chacun l'occasion de se développer grâce aux encouragements de l'autre. Cela pousse chaque personne à se dépasser, à croire en soi et à augmenter sa résilience. Les bons amis éprouvent cet effet mutuellement, et leur amitié se renforce face aux défis, ce qui les prépare aux prochaines étapes. Tout compte fait, le mutuel au sein d'une amitié a des effets bénéfiques sur chaque personne et fait d'eux de bons amis, car ils se valorisent, se font sentir en sécurité et s'encouragent dans les temps les plus difficiles.

Somme toute, ce qui fait d'une personne un bon ami est la confiance qu'il accorde à ses prochains ainsi que le soutien qui est offert mutuellement en cas de problème. En ayant un bon ami avec qui partager ses expériences, ses émotions et ses pensées les plus profondes, il est possible de se développer une

compréhension plus profonde de soi-même et des autres. La confiance et le soutien sont deux critères qui définissent ce qu'est un bon ami, mais ce sont loin d'être les seuls. Chaque personne est unique et a besoin d'appui et d'une présence amicale dans de différents contextes, ce qui fait qu'elles valorisent certains critères plus que d'autres. Mais la base pour être un bon ami reste la confiance et le soutien offerts, ce qui y est ajouté par après revient à chaque personne de décider, pour convenir le mieux possible à leur ami.