

1023

FLM

753

Les aspects clés d'une Amitié Authentique : Ce que je cherche dans mes Amis

Il est primordial d'avoir des amis, mais il est difficile d'en avoir de bons et cela fait toute la différence pour que nous nous sentions satisfaits de ces amitiés. J'ai passé beaucoup de temps à réfléchir aux caractéristiques des bons amis, car j'ai fréquenté trois écoles différentes au cours des quatre dernières années et je ne connaissais personne dans ces écoles lorsque j'y suis entrée pour la première fois. Lorsque j'ai cherché des amis dans mes nouvelles écoles, je ne cherchais pas seulement de la compagnie, mais des personnes qui partageaient ma vision de l'importance des relations significatives. J'espérais que mes nouveaux amis posséderaient de bonnes aptitudes à la communication et qu'ils auraient des centres d'intérêt similaires, afin que nous puissions passer du temps à faire des activités que nous apprécierions.

Tout d'abord, je trouve qu'il est très important que mes amis apprécient vraiment notre relation. Si c'est le cas, ils seront plus enclins à investir du temps et de l'énergie pour l'entretenir. Presque toutes les relations demandent du travail. Si mes amis apprécient notre amitié autant que moi, nous nous mettrons d'accord pour passer du temps ensemble à nous connecter. Nous partagerons ce qui se passe dans nos vies, nous nous poserons des questions et nous chercherons du soutien. Si nous apprécions tous les deux notre amitié, nous finirons par grandir et mûrir ensemble, mais pour cela, nous devons comprendre que la relation n'est pas transactionnelle - ce qui est important pour nous, c'est uniquement la relation elle-même.

Deuxièmement, j'attache de l'importance à ce que mes amis aient de bonnes compétences en matière de communication. J'aimerais que mes amis sachent écouter, car s'ils ne savent pas pratiquer l'écoute active, ils ne sauront jamais vraiment qui je suis. Ils peuvent également me poser des questions pour clarifier ce que je ressens ou ce que j'attends d'eux. Parfois, nous ne cherchons pas de solution à un problème auquel nous sommes confrontés, mais nous espérons seulement que nos amis se mettront à notre place et essaieront de comprendre ce que nous vivons - c'est ce que l'on appelle l'empathie. Je sais que j'ai trouvé une personne ayant de bonnes compétences en communication lorsque j'ai envie de lui parler parce qu'elle sait comment me faire sentir que je suis vue et entendue. Il y a de fortes chances qu'elle me connaisse vraiment, qu'elle connaisse mes difficultés, mes qualités et mes points forts. Après une interaction avec un ami au cours de laquelle j'ai exprimé ma vulnérabilité, est-ce que je me sens pire ou mieux ? Enfin, si mes amis possèdent de bonnes compétences en matière de communication, nous serons probablement en mesure de gérer efficacement les conflits lorsqu'ils surviennent, en exprimant nos besoins, en tenant compte de mon point de vue et en cherchant un compromis.

La troisième et dernière caractéristique que je recherche dans mes amitiés, c'est des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt que moi, de sorte que nous puissions les pratiquer ensemble. Par exemple, l'un de mes amis aime beaucoup la politique, alors quand nous nous retrouvons, nous discutons souvent de ce qui se passe sur la scène internationale et nous comparons nos idées sur les problèmes mondiaux actuels, ce que j'adore. Cette amie aime aussi faire du shopping, alors nous allons

parfois au centre commercial ensemble et nous parcourons les magasins, ce qui est un passe-temps qui me détend. Une autre de mes amies aime faire du bénévolat; tous les mois, nous nous réunissons pour faire du bénévolat dans la communauté, ce qui nous fait beaucoup de bien. Le mois dernier, nous avons préparé des sandwiches et les avons livrés à des personnes non logées dans un refuge. Une autre caractéristique que tous mes amis doivent avoir est un bon sens de l'humour, car j'aime rire... beaucoup ! Heureusement, tous mes amis partagent mon sens de l'humour, ce qui nous permet de plaisanter et de ne pas nous prendre trop au sérieux.

En conclusion, il est essentiel de comprendre les caractéristiques que nous recherchons chez nos amis afin de mieux les trouver. J'ai décidé que les trois caractéristiques les plus importantes que je recherche chez mes amis sont qu'ils apprécient notre amitié autant que moi je l'apprécie, qu'ils possèdent de bonnes compétences en communication et qu'ils partagent les mêmes centres d'intérêt que moi. Je considère que j'ai beaucoup de chance d'avoir trouvé quelques bons amis qui répondent à toutes mes attentes en matière d'amitié.