

1088

FLM

771

Le rêve de l'amitié

Je regrette de n'être pas le meilleur exemple pour parler de l'amitié. Mes expériences en tant que personne confrontée à une variété de défis psychologiques, y compris le trouble déficitaire de l'attention, combinées à des déménagements fréquents à cause d'être membre d'une famille militaire ont rendu la formation d'amitiés durables presque impossible. Chaque nouvel environnement apporte l'espoir de se connecter, mais aussi la réalité de devoir tout recommencer, ce qui m'a souvent laissé un sentiment de solitude totale.

Lorsque la pandémie a frappé, elle a créé une nouvelle couche d'isolement. Pour quelqu'un comme moi, qui avait déjà du mal à se faire des amis, les confinements ont rendu cela encore plus difficile. Les opportunités sociales ont disparu du jour au lendemain, et les rares amitiés que j'avais commencé à construire se sont effacées alors que chacun se repliait sur son propre univers. À peu près au même moment, des problèmes de santé mentale ont commencé à m'affecter de manière inédite. La combinaison de l'isolement et de ces difficultés m'a laissé me sentir plus seul que jamais.

De temps en temps, je me suis demandé si j'étais le problème. J'ai souvent eu du mal avec le papotage et à comprendre les indices sociaux, ce qui m'a fait craindre de ne pas être assez sympathique ou intéressant pour que les autres veuillent être mes amis. J'ai commencé à croire que les vraies amitiés n'étaient pas réalisables ou que je ne les méritais pas. Ces pensées rendaient encore plus difficile le processus de se faire des amis, et je me retrouvais à me replier sur moi-même par peur d'être rejeté.

Un tournant pour moi est arrivé le printemps passé lorsqu'on m'a diagnostiqué comme autiste (plus précisément, sur le spectre de l'autisme). Au début, ce diagnostic était choquant, comme une confirmation de toutes mes craintes d'être différent. Mais avec le temps, j'ai commencé à mieux comprendre ce que l'autisme signifiait pour moi. Au lieu de voir mes difficultés comme des échecs personnels, j'ai commencé à les comprendre comme faisant partie de la manière dont mon cerveau traite le monde. Socialiser pouvait être plus difficile pour moi, mais cela ne signifiait pas que j'étais mauvais dans ce domaine — cela signifiait simplement que je devais l'aborder différemment.

J'ai aussi commencé à reconnaître mes forces. Ma tendance à me concentrer intensément sur des sujets spécifiques, mon honnêteté et ma préférence pour des conversations profondes à propos de mes propres intérêts plutôt que des banalités sont autant de qualités qui peuvent faire de moi un bon ami. Comprendre cela m'a aidé à arrêter de me blâmer et à voir mon potentiel pour établir de vraies connexions.

Cette prise de conscience a été un grand soulagement. J'ai commencé à voir que mes défis en matière d'amitié n'étaient pas ma faute. Rien de tout cela ne me rendait indigne d'amitié; cela rendait simplement mon parcours différent de celui des autres. Accepter cela m'a aidé à me débarrasser de nombreux doutes sur moi-même qui m'avaient freiné auparavant.

Clairement, il est difficile d'expliquer exactement ce qui fait un bon ami, mais j'espère que je le sais quand je le ressens. Un bon ami, pour moi, serait quelqu'un qui écoute, qui ne juge pas et qui m'accepte tel que je suis. Ce serait quelqu'un à qui je peux parler, qui m'écoute. Ce ne seraient pas des choses que l'on peut mesurer ou définir par un seul exemple; ce seraient des qualités qui se manifestèrent dans des

moments de confiance et de compréhension. Bien que j'aie parfois du mal à décrire ces moments, j'en ai vécu suffisamment pour en connaître la valeur.

Alors, qu'est-ce qui fait un bon ami? Ce qui fait un bon ami pour une personne peut faire un mauvais ami pour une autre. Une correspondance parfaite peut sembler attrayante pour une personne, mais moins pour une autre. Alors que je me prépare à mes dernières années de l'école secondaire et à l'université, je suis optimiste quant aux opportunités de rencontrer de nouvelles personnes et de nouer de nouvelles amitiés. J'ai appris qu'il est acceptable de ne pas se faire des amis de la même manière que les autres. Ce qui compte, c'est de trouver des personnes qui m'apprécient pour ce que je suis et d'être ouvert à construire des relations significatives, même si cela prend du temps.

Comprendre l'amitié m'a également appris l'importance de tracer mon propre chemin. Il n'y a pas de manière unique d'être un bon ami ou d'en trouver un; il s'agit d'être patient, gentil et prêt à évoluer. Ainsi, à l'avenir, je veux embrasser ce qui me rend unique et l'utiliser pour me connecter avec les autres de manière authentique.