

1227

FLM

748

### **Ce qui fait de bons amis**

En grandissant dans une famille militaire, j'ai déménagé cinq fois, dans trois pays, cinq villes et cinq écoles différentes avant la septième année. Lors de ce processus, j'ai perdu et reformé des amitiés plusieurs fois et j'ai appris ce qui fait un bon ami. Pour entretenir des relations saines avec vos amis, il faut du confort, la fiabilité et des valeurs fondamentales en commun.

Tout d'abord, pour avoir une forte amitié, vous devez être confortable avec votre ami. Pour être capable de profiter du temps avec cette personne, c'est important d'oublier les soucis qui agissent comme un fardeau. Lorsque votre ami vous rend assez à l'aise en créant un environnement agréable, les difficultés quotidiennes commencent à s'atténuer et il y a plusieurs bénéfices pour la santé mentale. De plus, ce niveau de confort devrait vous rendre prêt à partager des pensées plus privées. Un ami avec qui vous pouvez discuter à propos des sujets plus intimes est un bon ami vu que ça mène à des conversations honnêtes et ouvertes, sans jugements. Par exemple, un de mes amis en cinquième et sixième année était quelqu'un avec qui je pouvais passer du temps et discuter des défis que je confrontais. Même si on savait que j'étais pour bientôt déménager, il m'a rendu assez confortable pour discuter de mes anxiétés avant de revenir au Canada. Donc, un bon ami doit être capable de vous permettre de vous détendre et de créer un environnement inclusif et ouvert-esprit.

Ensuite, pour avoir un bon ami, vous devez voir cette personne comme fiable. Lors des épreuves difficiles, vous devez être capable de compter sur vos amis pour être là afin de vous appuyer. Ceci est essentiel vu que votre bien-être devrait toujours être priorisé par vos proches. Souvent les amis discutent librement de leurs sentiments et leurs défis, un bon ami est toujours là pour vous accueillir chaleureusement. En faisant ceci, cette personne est fiable comme ami. De même, un bon ami est toujours capable d'accomplir les tâches dont il ou elle doit faire. Que ce soit un travail de groupe à l'école, le soutien moral ou même des projets plus personnels, les bons amis vont être là pour travailler avec vous. Dans tous nos déménagements, des amis sont venus nous aider à sortir des boîtes de la maison et de nous offrir des repas. C'est un exemple de bons amis qui mettent de l'effort pour nous soutenir. Également, les bons amis savent garder des informations plus intimes confidentielles et de vous dire la vérité en retour. Parfois, nous avons besoin de confier des informations personnelles à quelqu'un afin de ne pas souffrir en silence et un bon ami devrait garder cela pour lui-même tout en vous donnant de la rétroaction honnête. Alors, les bons amis sont des amis fiables sur lesquels vous pouvez compter, qui travaillent avec vous et qui peuvent garder un secret.

Finalement, les bons amis ont généralement les mêmes valeurs de bases, comme l'empathie, le respect et le bien-être mutuel. Pour commencer, l'empathie est essentielle pour avoir une forte amitié vu qu'elle assure que l'autre personne peut bien comprendre et agir à vos situations de vies dans votre contexte unique. Imaginez que vous venez de recevoir un échec sur une évaluation dans votre cours de mathématiques et que vous êtes très déçu, puis votre ami vous dit que vous devriez aller directement étudier au lieu de vous divertir en faisant quelque chose d'amusant. Comment sentirez-vous? Un bon

ami doit être capable de comprendre vos besoins. De plus, votre ami doit accorder de l'importance au respect envers les autres afin de pouvoir vous voir comme son égal. Le respect agit sur presque chaque compétence de l'amitié, il renforce la confiance, le confort et le bien-être et il est très simple à atteindre. Les bons amis devraient avoir cette qualité innée dans leur esprit pour développer la meilleure amitié. Bref, les bons amis mettent en avant les valeurs fondamentales et peuvent comprendre vos émotions et vous respecter pour qui vous êtes.

En conclusion, c'est évident pour moi que de bons amis doivent vous rendre à l'aise quand vous êtes avec eux, la personne doit être digne de confiance et partager des valeurs avec vous. Il est non seulement important de savoir ce qui fait un bon ami, mais aussi de faire des réflexions sur comment vous êtes comme ami. Je vous invite à vous demander si vous êtes le type de personne que vous souhaiteriez avoir comme ami et ce que vous pouvez faire de mieux.