

1262

FLM

762

L'amitié, ou l'alignement des âmes

“L’homme est un animal social” ainsi sont les dires attribués à Aristote: il vit en communauté et est enclin à s’assembler avec les autres pour survivre. Il vit en général aux côtés de sa famille, mais également d’une autre communauté, ses amis. L’amitié, bien plus qu’une modeste affinité, joue un rôle central dans l’équilibre émotionnel et social de l’individu. Elle ne se limite pas à des moments de convivialité, mais constitue un soutien durable et précieux dans divers aspects de la vie. En effet, un véritable ami est celui qui apporte une aide psychologique lors des épreuves, respecte et accepte les différences de chacun, en encourageant le développement personnel positif. Ainsi, sont les trois dimensions de ce qui différencie une simple connaissance d’un ami.

En premier lieu, un bon ami joue un rôle crucial en tant que soutien émotionnel et psychologique. De fait, lors des périodes de détresse, la présence et l’écoute active d’un ami peuvent contribuer de manière significative au bien-être mental et émotionnel. Selon l’étude sur les relations d’amitié par l’université de Sherbrook, les amis offrent souvent un espace sécurisant pour exprimer ses émotions et trouver du réconfort, ce qui contribue à prévenir des états dépressifs. En outre, elle est un moyen efficace de lutte contre la solitude et la dépression. Des actes simples, comme écouter sans juger ou valider les émotions ressenties, peuvent considérablement alléger le fardeau psychologique de la personne en détresse. Assurément, il n’y a rien de plus thérapeutique qu’un ami qui, après un mauvais jour, suggère simplement de "prendre un café" en guise de remède miracle. Ainsi, une authentique amitié agit irréversiblement comme rempart contre les difficultés de la vie, contribuant au bien-être psychologique par sa présence constante et son soutien bienveillant.

En second temps, un ami tolère l’opinion d’autrui quand bien même les différences sont notables. En cas de divergence de point de vue, il est primordial de savoir écouter son prochain, accepter et concevoir un argumentaire contraire au sien. L’amitié se base sur une relation de respect où le jugement n’a aucune place dans le débat. C’est-à-dire que la diversité des opinions, des croyances et des expériences de vie constitue une richesse qui renforce les relations amicales. C’est toujours fascinant de découvrir qu’une simple conversation avec un ami peut remettre en question des convictions profondément ancrées, comme si le simple fait de dialoguer effaçait les certitudes. Cela permet de développer son esprit critique sur différents sujets. Selon Marianne Fricout-Morizot en collaboration avec la psychologue Catherine Pierrat, une amitié riche et saine se fait dans l’acceptation de la différence, elle permet d’élargir sa zone de confort, de développer son réseau ou même de découvrir une nouvelle communauté. Ainsi, le respect des singularités individuelles ne se limite pas à une simple tolérance passive, mais repose sur une volonté active d’accueillir l’autre tel qu’il est.

Enfin, un bon ami ne se contente pas de paroles bienveillantes, il incite également à des actions concrètes qui favorisent le développement personnel et le dépassement de soi. Parmi ces actions, on retrouve notamment l’encouragement à relever de nouveaux défis, le soutien actif lors de l’accomplissement de projets, et la motivation à persévérer face aux obstacles. D’après les recherches

de la Dre Colleen Mullen, psychologue et experte en relations interpersonnelles, l'amitié a un impact direct sur la dimension psychologique et physique de l'individu. Elle met en évidence que le soutien d'un ami est essentiel pour renforcer l'estime de soi et maintenir un état mental positif, mais qu'il va au-delà en incitant aussi à une croissance continue. Un ami sincère ne cherche pas seulement à être un compagnon de réconfort, mais aussi un "rival bienveillant" qui pousse son ami à se dépasser. Je ne dirais pas que l'amitié doit se transformer en compétition constante, je ne dirais pas non plus qu'il faille toujours se mesurer aux autres, et encore moins que la rivalité soit une fin en soi. Cependant, la compétition permet à quiconque d'évoluer en une meilleure version de soi et de se comprendre.

En somme, un bon ami en substance se distingue par son renfort émotionnel et psychologique, sa capacité à respecter les différences et son engagement à favoriser le développement personnel. Il devient ainsi un pilier essentiel dans la vie d'un individu, contribuant à son épanouissement à la fois intérieur et extérieur. Cependant, l'amitié, dans sa diversité, comporte des nuances qui séparent un simple ami d'un meilleur ami. La pièce manquante dans la complexité de ce puzzle social réside dans le fond spirituel de chaque individu, laissant l'imagination et la chimie entre les âmes les guider vers un futur commun.