

1358

FLM

743

### **Qu'est-ce qui fait un bon ami ou une bonne amie?**

Il y a dans la vie des choses qui sont essentielles à notre bonheur, notre stabilité et à notre équilibre mental. Dès le jeune âge, nous apprenons à combler nos besoins de base pour poursuivre notre développement et le jeu nous amène à connaître nos premiers camarades ou amis. Être ami avec quelqu'un peut sans doute se définir de plusieurs façons, mais être un bon ami, c'est pour moi un mélange de plusieurs ingrédients que je vais vous partager.

Premièrement, un bon ami c'est quelqu'un sur qui nous pouvons toujours compter. C'est une personne qui nous soutient dans les moments difficiles et qui célèbre nos réussites. C'est aussi une personne qui nous écoute sans porter aucun jugement, qui offre des conseils sincères et qui respecte nos choix personnels tout en continuant de nous supporter dans nos décisions. Ainsi, un bon ami va nous tirer vers le haut, va nous inciter à développer notre plein potentiel, car il connaît nos forces, nos habiletés et notre capacité d'accomplir des choses auxquelles nous n'avions pas pensé. Ainsi, nous apprenons à devenir la meilleure version de nous-mêmes. Un bon ami nous pousse également à relever des défis et à sortir de notre zone de confort tout en étant présent pour nous soutenir à chaque étape de notre cheminement. Bref, c'est un trésor précieux qui enrichit notre vie à chaque instant.

Deuxièmement, il est important de noter que l'amitié se développe entre des personnes qui ont des affinités ou des attirances l'une envers l'autre. C'est parfois difficile de nouer des relations parce que de nos jours, les rencontres se font majoritairement sur les réseaux sociaux. En effet, pour certains, avoir plusieurs abonnés sur leur compte signifie avoir de nombreux amis. Si pour plusieurs, l'amitié se manifeste par un clic d'abonnement ou par un « j'aime » sur une publication, à mes yeux, elle est beaucoup plus complexe et nécessite un réel engagement du cœur et de l'esprit. L'arrivée de la technologie et son omniprésence dans notre quotidien ont profondément changé la manière dont nous interagissons avec les autres. La communication se fait souvent à travers un écran au détriment des rencontres en personne ou en groupe. Malgré tout, cela peut comporter de nombreux points positifs, comme le privilège de pouvoir se parler à distance ou bien la rapidité de l'envoi des échanges. Cependant, nous ne devons pas oublier les défis qu'elle peut poser, car les communications virtuelles et les messages textes ne permettent pas toujours de bien interpréter les intonations.

Troisièmement, être un ou une bonne amie, c'est choisir de surpasser les hauts et les bas, mais c'est aussi d'accepter de s'exposer à sa vulnérabilité. L'amitié, tout comme l'amour ou les relations de travail, peut rencontrer des embûches, car l'être humain, par sa nature émotionnelle, peut réagir d'une manière qui n'est pas toujours appropriée, en se laissant porter par l'émotion. Malgré ce genre de défis, un bon ami sait faire preuve d'introspection, de recul et la relation n'est jamais remise en cause parce qu'elle est toujours placée au devant de toute difficulté. Être un bon ami c'est également se réjouir de ce qu'elle possède ou de ce que la vie lui apporte, sans ressentir de l'envie ou de la jalousie. Il peut être normal pour l'être humain de se comparer à l'autre et de souhaiter avoir les mêmes opportunités, mais l'amitié authentique ne jalouse pas et accueille positivement les chances et les réussites de l'autre.

Quatrièmement, un autre ingrédient à une amitié sincère serait la disponibilité. Il faut être en mesure de donner du temps à l'autre en étant réceptif sur le plan émotionnel et spirituel. Écouter l'autre ne se résume pas qu'à entendre ses confidences, il faut savoir aussi interpréter ses silences, ses soupirs et l'émotion de son comportement non-verbal.

Pour conclure, les amitiés peuvent prendre plusieurs visages. Être l'ami de quelqu'un, tout le monde peut le devenir mais porter le statut de bon ou de meilleur ami se mérite. À l'ère des relations souvent virtuelles ou superficielles, il faudra retenir que les relations sincères et durables nécessitent du temps, de l'implication personnelle et émotionnelle. Il faudra aussi se souvenir que comme une plante a besoin d'eau et de soleil pour donner des fleurs, une amitié se nourrit et se cultive. Les amitiés sont souvent une source de réconfort et de support, apprenons à être le bon ami autour de nous pour créer des parcelles de bonheur.