

2304

FLS

763

C'est quoi un bon ami?

Que nous soyons introverti ou extraverti, la connexion humaine est sans doute une des forces les plus formidables dans nos vies. Cependant, la taille de notre réseau social n'est pas aussi importante que la qualité de nos connexions. Tout le monde cherche à partager des expériences, conversations, cadeaux, mots doux et gestes avec quelqu'un d'autre, que ce soit romantique ou platonique. Parmi nos diverses connexions, les plus fortes sont souvent nos amis. Nos meilleurs amis sont ceux avec qui on passe du temps, ceux qui nous donnent un sentiment d'appartenance et avec qui on se soutient mutuellement.

Tout d'abord, passer du temps ensemble renforce notre connexion avec nos meilleurs amis. Un bon ami est content de discuter avec nous sur n'importe quel sujet, ou même sans sujet. Quand nous partageons nos pensées, nous renforçons notre lien social. Par exemple, l'été dernier, j'ai décidé de parler virtuellement avec un de mes amis presque chaque jour. Nous avons développé une forte connexion et avons découvert des intérêts communs. De plus, nos conversations ont engendré de nombreuses blagues, ce qui a renforcé un peu plus notre connexion. Ainsi, il faut noter que l'humour joue un rôle important dans les interactions entre amis, parce que quand nous rions, nous partageons un moment de vulnérabilité, de connexion et de bonheur. Les blagues peuvent être physiques, comme une expression du visage, ou bien verbales, comme une phrase répétée. Ainsi, passer du temps avec nos amis renforce notre connexion, mais développe aussi des sentiments plus profonds et durables.

De plus, nos bons amis nous donnent un sens d'appartenance. Quand ils planifient une soirée, ils pensent à nous et font un effort pour nous inviter. Ils comprennent nos limites personnelles et veulent faire des activités qui sont agréables pour nous. Comme personne introvertie, je préfère les petites randonnées plutôt que les grandes fêtes et mes amis sont heureux de l'accepter. À mon tour, je sors de ma zone de confort pour mes amis et les rejoins aux concerts et événements plus populaires. Peu importe où je suis, je me sens à ma place parmi mes meilleurs amis. En outre, quand nous avons du succès, un bon ami se réjouit avec vous au lieu de réagir avec jalousie. Notre succès est leur succès et ils sont heureux de célébrer nos victoires. Par exemple, quand j'ai gagné un prix pour la musique, j'ai envoyé un texto à mes amis. Plusieurs de mes camarades m'ont félicité, mais certains d'entre eux ont eu une réaction suspicieuse ou négative. Il est vite devenu évident de reconnaître qui étaient mes vrais amis. Cette expérience m'a également appris qu'un bon ami est intéressé par ce que nous disons. Nous avons tous des intérêts différents, mais nos meilleurs amis trouvent la joie d'écouter nos intérêts. J'ai toujours cru que personne ne voulait m'entendre parler de mes divers projets, mais quand un camarade m'a invité à partager comment cela fonctionne, je me suis senti accepté comme leur ami. Cependant, un aspect de l'amitié encore plus important que cela n'est pas dans leur comportement, mais le nôtre.

En effet, entre véritables amis, les gestes sont toujours réciproques. Un bon ami s'investit dans notre bien-être en écoutant nos pensées. Nous sommes disponibles pour nous soutenir les uns les autres, particulièrement quand notre ami a peur ou est nerveux. Il y a un équilibre entre camarades, où nous sommes contents dans la relation et nous nous amusons sans dépendance. Le plus grand signe d'une

bonne amitié est que nous profitons ensemble de notre temps, sans qu'une personne ne mette plus d'efforts que l'autre. C'est bien important de montrer du respect pour les limites personnelles de chacun, ce qui peut inclure le montant confortable de temps pour socialiser. Un exemple fort de la réciprocité sont les câlins. J'apprécie toujours un câlin de mes meilleurs amis, mais les limites de contact physique varient pour tout le monde. Les câlins sont un léger tabou social, ce qui les rend même plus intimes. Serrer un ami dans ses bras implique à la fois la communication non-verbale, un sentiment d'appartenance et de réciprocité.

Pour terminer, c'est simple d'être un ami agréable; il suffit de mettre un peu de temps et d'effort dans vos interactions et d'apprécier notre temps ensemble. Mais pour avoir un ami formidable, ceux qui vont rester avec nous pour la vie, il est important que nous passions du temps ensemble, que nous ayons un sentiment d'appartenance et que, surtout, nos gestes soient réciproques. Qu'il s'agisse d'une conversation, d'une soirée en amis ou d'un câlin, les gestes d'amitié montrent un engagement mutuel et profond et définissent un bon ami.