

## Il y a des amitiés toxiques.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Il existe des amitiés toxiques, comme il peut y avoir des amours toxiques. Je veux dire par là, que des amis très proches, trop proches peuvent se révéler intrusifs, exigeants. Des amis ou des pseudos amis qui n'hésitent pas à envahir notre espace, à nous saturer de demandes ou à s'immiscer dans nos relations les plus intimes.

Nous pouvons nous poser cette double question : Peut-on tout accepter de ses amis ? Tout accepter *"au nom de l'amitié"* ?

Bien sûr que non ! Je crois que s'il s'agit d'un vrai ami, il doit connaître notre sensibilité, apprécier nos valeurs et surtout sentir ou percevoir nos zones d'intolérance et de vulnérabilité. De notre côté, quel que soit l'affection ou l'amitié que nous pouvons avoir envers un ami, il ne convient pas de se transformer en poubelle devant lui ou de tout accepter venant de sa part.

Une vraie relation amicale est celle qui permet de :

- **demander** (*sans fausse pudeur*)
- **donner** (*sans réticence*)
- **recevoir et accueillir** (*sans se transformer en poubelle*)
- **refuser** (*sans culpabilité et en se respectant*)

C'est le plus souvent un *"faux ami"* qui s'abritera derrière son amitié ou qui revendiquera la vôtre pour vous demander quelque chose d'inacceptable.

L'amitié suppose un accord, entre deux êtres, dont le fondement profond repose sur la connaissance (*naître avec*), la tolérance et le respect mutuel.

Ceci dit, on peut oser demander beaucoup à un ami avec une grande liberté, mais cela suppose que nous devons prendre le risque de sa réponse qui peut parfois ne pas correspondre à notre attente !

Certaines amitiés deviennent toxiques pour plusieurs raisons :

- Quand l'autre n'a pas perçu que nous avons changé, que nous ne sommes plus celui ou celle qu'il a connu sur les bancs du lycée, à la faculté, dans notre adolescence ou depuis l'époque de notre rencontre ou depuis le début de notre relation.
- Quand il n'a pas découvert (*ou accepté*) que nous puissions avoir d'autres engagements prioritaires (*amoureux, parentaux en particulier ou politiques qui vont passer, à un moment donné, au premier plan*)
- Que lui-même a changé et qu'il a peut-être renoncé (*ou trahi*) quelques unes de ses valeurs, transgressé des engagements et qu'il tente de nous entraîner sur un terrain qui n'est pas bon pour nous ou qui ne nous permet pas de nous respecter.

Une relation (*qu'elle soit amicale ou pas*) est toxique quand ce qui vient de l'autre nous blesse ou n'est pas bon pour nous (*touche à nos zones de vulnérabilité ou à nos valeurs profondes*).

Une amitié peut être exigeante, exigeante sur la qualité des valeurs qu'elle recèle, mais elle ne peut être impérialiste, autocratique et nous entraîner à ne plus nous respecter, à violenter nos repères et nos engagements, justement au nom de l'amitié !

Dans l'amitié, c'est le besoin de se dire (*en toute liberté*) d'être entendu (*dans le registres où je parle*) le besoin d'être reconnu (*dans mes différentes dimensions*), le besoin d'être valorisé (*pour ce que je suis et non seulement pour ce que je fais*), le besoin de pouvoir rêver (*et partager ainsi quelques unes des folies de notre imaginaire*) qui sont privilégiés.

Un véritable ami est capable de répondre inconditionnellement (*sans jugement, sans réticence*) à chacun de nos besoins relationnels.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?"** (Albin Michel).

**"Une vie à se dire"** (Pocket).

**"Heureux qui communique"** (Pocket).