

par Bernadette Costa-Prades

# Jamais sans mes amies!

**Elles partagent nos bonheurs et nos malheurs, nos fous rires ou nos larmes. Elles nous soutiennent dans la tourmente, aide précieuse face à l'adversité. Qui? Nos amies, bien sûr! Chouchoutons-les, elles sont irremplaçables.**

**A**vez-vous remarqué? Les films qui caracolent en tête du box-office – que ce soit *Bienvenue chez les Ch'tis*, *les Petits Mouchoirs* ou encore *Intouchables* – racontent des histoires d'amitié. Si elles attirent des millions de spectateurs en nous rappelant les bienfaits de la solidarité et de la fraternité, ce n'est bien sûr pas un hasard...

« L'amitié constitue un rempart contre la rudesse de notre époque, la solitude engendrée par l'éloignement des familles, l'individualisme galopant... La baisse du sentiment d'appartenance à un syndicat, à un groupe de travail ou à une religion, a créé un vrai manque qui peut être comblé par l'amitié », explique la psychologue Claudine Badey-Rodriguez.

À l'âge de la maturité, et notamment pour les femmes, ce cocon affectif devient plus appréciable encore : « Dans cette période de fragilité où nos parents vieillissent, où nos enfants s'éloignent, où notre couple bat

parfois de l'aile, se sentir entourée diminue l'intensité de ce stress », note la coach Patricia Delahaie. À l'instar de ces deux amies qui viennent de former une tribu originale : « Depuis nos divorces, nous partageons un grand appartement, pour des raisons financières mais aussi pour se tenir chaud et se soutenir moralement. La maison est ouverte, on organise des dîners, on reçoit nos enfants, c'est un peu bordélique, mais très joyeux ! » raconte Carole, 49 ans, mère de deux jeunes adultes.

Sachez que l'amitié permet également de mieux résister aux maladies : le docteur

David Servan-Schreiber a constaté que les femmes atteintes d'un cancer avaient moins de récidives lorsqu'elles étaient entourées par leurs amies. Et de récentes études montrent que l'amitié serait même un facteur de santé plus important qu'une bonne hygiène de vie... De quoi se remettre gaiement à boire et à manger ! Avec une réserve toutefois : ces bienfaits ne sont constatés que lorsqu'il s'agit de relations fortes, authentiques et sincères, pas uniquement d'une amitié sur Facebook...

## À l'heure du bilan

Nous n'avons qu'une vie, autant la consacrer aux amitiés qui le méritent et privilégier la qualité à la quantité. Des questions s'imposent : qu'est-ce qui est important pour vous dans une relation ? Quelles sont aujourd'hui les amies qui comptent le plus ? Que vous apporte chacune d'entre elles ? Sur qui pourriez-vous compter ▶

MATHEUZAZZO / PASCO POUR FEMME MAJUSCULE



« Nous sommes amies... depuis le berceau ! »

Christilla et Anne

Nos mères étaient déjà amies et ont été enceintes de nous en même temps ! Nos maisons de campagne avaient des jardins mitoyens, et pendant les vacances, nous courions de l'une à l'autre, nous dormions ensemble... Le seul conflit que je nous connais ? Nous devons avoir 8 ans et nous tenions chacune d'un côté du grillage, en criant : « Cet arbre est à moi, les branches sont de mon côté ! » ; « Non, c'est le mien, les racines sont chez moi ! » On a dû se faire la tête une demi-journée au maximum. Anne est aujourd'hui la personne dont je suis le plus proche. Notre amitié ressemble davantage à un

**CHRISTILLA,** 56 ans, journaliste, amie avec **ANNE,** 56 ans, coach en entreprise.

lien de sœurs, mais sans la rivalité pour être la préférée des parents... Nous savons l'une sur l'autre des choses que personne d'autre ne connaît. Nous nous sommes soutenues dans toutes les épreuves, soignées quand nous étions malades, conseillées sur nos amours... Anne a une immense qualité : elle ne juge jamais, elle essaie de comprendre. Nos enfants sont également amis et s'appellent « les cousins ». Ils disent même qu'ils ont deux mamans. Je pense que c'est très rassurant pour eux cette relation qui traverse le temps. Peut-être nos petits enfants seront-ils amis, qui sait ?

# Devoirs d'amitié

QU'ELLES AIENT TRENTE ANS D'EXISTENCE OU SEULEMENT QUELQUES MOIS, IL FAUT PRENDRE SOIN DE NOS AMITIÉS.

## Privilégier le tête à tête

Rien ne remplace la rencontre, même si Internet multiplie les occasions de s'envoyer souvent et rapidement des messages. Pourquoi? « Parce qu'à chaque fois que nous nous touchons, nous libérons de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement, celle-là même qui se libère lorsque le bébé tête sa mère ou quand nous faisons l'amour. Elle déclenche en nous un flot d'affection qui consolide le lien », explique Claudine Badey-Rodriguez. Plutôt que de « chatter » toute seule derrière notre écran, allons plutôt prendre un verre au bistrot du coin.

## Confidences pour confidences...

La communication à distance ne favorise pas non plus ce que les chercheurs appellent la contagion émotionnelle. De quoi s'agit-il? « Chaque fois que nous nous trouvons face à une personne, nos cerveaux entrent en relation, ce qui nous conduit à adopter une "attitude miroir". »

Observez deux amies dans un café : inconsciemment, elles sourient en même temps, se tiennent de la même manière, et cela leur permet de ressentir pleinement ce qui est dit », ajoute Claudine Badey-Rodriguez. C'est important notamment dans le cadre des confidences, car cette empathie nous permet de mieux comprendre et donc de mieux aider nos amies. Mais attention, cette écoute bienveillante exige qu'on laisse de côté les jugements de valeurs, les a priori et autres interprétations « psy » à l'emporte-pièce! Une amie qui se livre nous témoigne une confiance que nous devons respecter. Là encore, il est important que le lien soit équilibré; celle qui ne dit jamais rien d'elle reste sur une réserve qui peut se révéler néfaste à la relation. Un subtil équilibre que résume fort bien le philosophe Alain Chamfort : « J'ai renoncé à deux amis, l'un parce qu'il ne m'a jamais parlé de moi, l'autre parce qu'il ne m'a jamais parlé de lui. » ♦♦♦

en cas de coup dur? Quelles sont celles que vous avez perdues de vue et que vous aimeriez revoir? Il ne s'agit pas d'éplucher votre carnet d'adresses, mais de mettre fin aux relations qui ne vous apportent plus grand-chose ou, pire, vous font du mal... « J'ai rompu avec une amie de trente ans car, à chaque fois que je la voyais, j'en ressortais déprimée. Elle faisait apparemment preuve de beaucoup de sollicitude, mais passait son temps à me critiquer l'air de rien. »

« En amitié, nous nous préoccupons souvent de grandes notions vagues, comme la fidélité, l'engagement, alors que la vraie interrogation est : "Qu'est-ce que je ressens en compagnie de cette personne?" » analyse Patricia Delahaie. La rencontre doit être vivante, gaie. On se quitte en ayant passé un bon moment, sans avoir vu le temps passer... Elle doit aussi se nourrir d'un lien réciproque : que dire de cette amie qui déverse son flot de malheurs ou de joies sans jamais poser une question vous concernant? Ou celle « de longue date » avec qui les déjeuners se déroulent de façon immuable : passer en revue et sans enthousiasme la famille ou le boulot, dire du mal d'une connaissance commune... Cette amitié en vaut-elle la peine? Toutefois, avant de rayer des noms de notre répertoire, prenons le temps de nous demander quelle est notre part de responsabilité : n'y a-t-il vraiment rien à changer de notre côté pour que la relation évolue? Avec l'âge, nous sommes à la fois plus exigeants sur l'essentiel et plus tolérants sur les manques, car nous savons qu'une amie ne peut pas



« Plus tard, j'aimerais être comme elle : une grande dame indigne et indignée ! »

Mireille et Marion

J'ai rencontré Mireille dans mon restaurant. La première fois que je l'ai vue, je l'ai trouvée très belle, malgré notre différence d'âge : elle ressemble à un mannequin de Jean Paul Gaultier. Nous avons tout de suite sympathisé et elle m'a entraînée à son cours de yoga : elle n'a pas eu de mal, c'est une publicité vivante pour la position du lotus! Nous rions énormément ensemble. J'aime son côté titi parisien, sa gouaille, son anti-conformisme. Elle est capable de quitter une table où elle s'ennuie. Mireille est un modèle pour moi. Plus tard, j'aime-

MARION, 55 ans restauratrice amie avec MIREILLE, 75 ans

rais avoir son corps, mais surtout son énergie, son côté batailleur, être comme elle une grande dame indigne et indignée. Quand un sujet la fâche, elle prend parti, descend dans la rue. Notre écart d'âge? Il ne me pose aucun problème, je n'ai pas ce genre de préjugés. Je suis mariée avec un homme qui a huit ans de moins que moi, j'ai des amies qui en ont dix de moins. Pour moi, c'est une richesse, pas une barrière. Ma devise est celle de Brassens : « Le temps ne fait rien à l'affaire »; il y a « les cons d'antan » et « les cons débutants ».

Devoirs d'amitié (suite)

... Se pomponner pour une amie? Mais oui!

Se voir entre amies est une joie qui se prépare : on se fait belle, on choisit un endroit cosy... « *Apprécions l'amitié, sans la comparer à l'amour. On ne sort pas entre filles parce qu'il n'y a pas d'hommes, mais par choix! Ce n'est ni un pis-aller ni un ersatz de relation, mais une vraie chance. D'ailleurs, quand on est en couple, les retrouvailles amicales représentent une parenthèse enchantée qui nous sort du quotidien et nous permet de construire un espace de liberté* », souligne Catherine Bensaïd. À nous ensuite de savoir transformer ces rendez-vous en fête. Attention aussi à la conversation : nous avons parfois tendance à laisser ronronner la relation, surtout lorsqu'on se connaît depuis longtemps. Étonnons-nous mutuellement, sortons des sentiers battus, ensemble découvrons de nouveaux domaines. Sur cet aspect-là au moins, l'amitié ressemble un peu à la relation amoureuse : il faut sans cesse casser la routine!

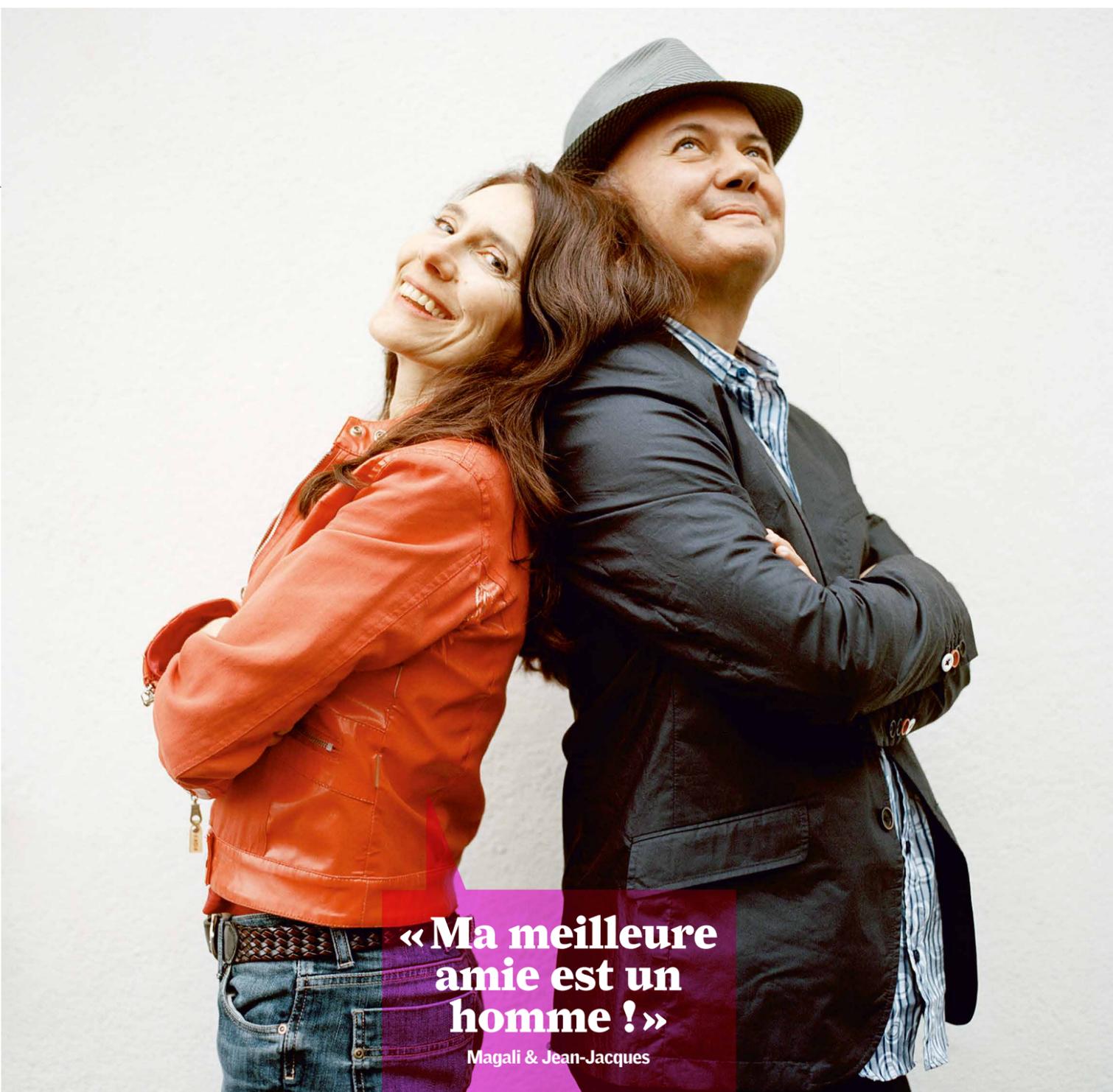
Prenons soin les unes des autres

Dites à une amie qui va mal qu'elle peut vous appeler jour et nuit. Nous n'y pensons pas toujours, et pourtant, c'est déjà un réconfort de savoir que l'on peut compter sur quelqu'un dans la tempête. Une fois le beau temps revenu, pensons à remercier celle qui nous a soutenue. « *Toutefois, ajoute Catherine Bensaïd, si notre amie peut, la plupart du temps, nous aider à nous remettre d'aplomb, elle n'est parfois disponible ni dans sa tête ni dans sa vie, et de cela, il ne faut pas lui en garder rancune.* » Le maître mot de l'amitié est l'attention à l'autre, à ce qu'elle aime, à ce qu'elle est, à ce qu'elle vit. La ligne de conduite à adopter? Soyez l'amie que vous aimeriez avoir...

... tout nous apporter. Avec l'une nous évitons de parler politique tout en reconnaissant sa générosité, avec l'autre nous rigolons bien tout en sachant qu'on ne peut pas tout lui demander. La solution? Suivre le conseil de Winston Churchill : « *Traitez vos amis comme des tableaux : placez-les dans la lumière la plus favorable.* »

Faire place à de nouvelles amitiés

Arrêtons-nous un instant sur un préjugé qui a la vie dure : avec le temps, il devient plus difficile de se faire de nouvelles amies... « *Faux!* rétorque la psychanalyste Catherine Bensaïd, *mais encore faut-il être "en mouvement" : certaines gardent de la curiosité et une ouverture d'esprit toute leur vie, tandis que d'autres sont persuadées qu'après 50 ans, il ne leur arrivera plus rien, ni en amour, ni en amitié, ni professionnellement. Et du coup, elles ne rencontrent plus personne!* » Ce n'est pas le cas de Renée, 87 ans, qui a rencontré sa première meilleure amie à 80 ans, après la mort de son mari, en faisant sa promenade quotidienne! Alors faisons de la place à toutes les amitiés, les anciennes comme les nouvelles. « *Nos amies de toujours nous connaissent bien, elles sont les témoins privilégiés de nos vies. Mais elles peuvent aussi nous enfermer dans une image, comme celle qui n'arrête pas de nous répéter: "Ça, c'est tout toi..." Les nouvelles rencontres laissent la place à la surprise, à la découverte et nous offrent la possibilité d'évoluer plus librement* », constate Claudine Badey-Rodriguez. Mieux : 50 ans est le moment de notre vie où nous pouvons nous lier d'amitié avec des personnes de tous âges, comme en témoigne Marion (voir page 93). Et si nous en profitons?



« Ma meilleure amie est un homme ! »

Magali & Jean-Jacques

Nous nous sommes rencontrés en 1986 autour d'une pièce de théâtre montée par Jean-Jacques et où je tenais le rôle-titre. Nous avons joué au pied du Sphinx, en Égypte... Un moment magique qui a marqué le début de notre duo d'artiste et de notre amitié! Depuis vingt-six ans, Jean-Jacques me pousse à donner le meilleur de moi-même, comme comédienne et comme chanteuse. Pour ma part, je l'ai aidé à se révéler en tant que metteur en scène et compositeur. Nos imaginaires fonctionnent au diapason et nous aimons dire que nous sommes poétiquement engagés... Notre travail de création n'est pas toujours facile, et quand l'un a un coup de blues ou même des

MAGALI, comédienne et chanteuse amie avec JEAN-JACQUES

problèmes d'argent, l'autre est là pour le soutenir. L'ambiguïté sexuelle? Il n'y en a aucune! Nos corps sont un vecteur artistique, notre séduction passe par la création. Je suis séduite par ses compositions, lui par mes textes. D'ailleurs, mon compagnon n'en a jamais pris ombrage, il soutient notre travail et nous

prépare des repas après le spectacle. Jean-Jacques et moi avons choisi comme nom d'artiste Tarazed : c'est une étoile rouge et orange, constituée de deux petites étoiles : elle correspond bien à notre duo, une lueur dans le ciel noir... »

Tarazed, en concert le 6 mars et le 3 avril 2012 à 20h30 à l'Espace Beaujon, 75008 Paris. Réservations sur tarazed-music.com (tél. : 01 42 89 17 32).