

L'AMITIE A TROIS

par ISABELLE THIBAUD

Les relations à trois ne sont pas réservées aux romances compliquées. En amitié aussi, ce trio peut s'avérer aussi puissant que fragile... à condition d'en comprendre les mécaniques.

Elles rient fort, se connaissent par cœur et se jurent fidélité depuis l'enfance. Pourtant, dans *The White Lotus*, la relation entre Kate, Laurie et Jaclyn vacille dès les premières scènes. Derrière les sourires figés, les compliments ambigus et les verres de vin partagés, l'équilibre semble instable. Car si l'amitié à deux peut être fusionnelle, celle à trois met au défi les égos, les places et les loyautés.

Ce type de relation réveille des dynamiques bien connues : celle qui se sent exclue, celle qui cherche à dominer, ou celle qui navigue entre les deux. Pourtant, à condition d'en poser les règles implicites, ce format peut devenir l'un des plus riches qui soient. Voici quelques repères pour faire durer ce lien à trois, sans basculer dans le triangle infernal.

CULTIVER LA TRANSPARENCE POUR EVITER LES TENSIONS

La communication est la première pierre d'une amitié solide. Dire ce que l'on ressent, sans détour ni reproche déguisé, permet d'éviter les non-dits qui fragilisent l'équilibre du trio rappelle un article de *Glamour*. Mieux vaut exprimer un malaise tôt que de laisser la rancune s'installer.

De même, il est essentiel de ne pas parler en l'absence de l'autre. Les confidences à deux sur la troisième personne alimentent souvent les tensions. Le trio gagne en cohérence quand chacun se sent inclus et respecté, même dans les désaccords.

RESPECTER LES INDIVIDUALITES AU SEIN DU GROUPE

Dans une amitié à trois, chaque personne doit pouvoir exister en dehors du groupe. Encourager des moments à deux n'est pas une trahison, mais un moyen d'approfondir certaines connexions tout en nourrissant le lien collectif.

L'erreur serait de tout vouloir vivre ensemble, tout le temps. Un équilibre sain repose sur l'acceptation des affinités variables et des rythmes différents, sans tomber dans la comparaison ou la jalousie.

RENONCER AU BESOIN DE SYMETRIE PARFAITE

Dans une relation à trois, les liens ne sont jamais totalement égaux. C'est une réalité à accepter pour ne pas en souffrir. Chacun vit la relation avec ses propres émotions, attentes et histoires passées. L'important est d'en prendre conscience, sans chercher à contrôler ce qui se joue.

Plutôt que d'exiger une équité constante, mieux vaut viser une forme de justesse émotionnelle. Autrement dit : que chacun puisse se sentir entendu, soutenu et reconnu à sa manière.

IDENTIFIER LES JEUX DE RÔLE POUR EN SORTIR

Dans *The White Lotus*, chaque amie semble assignée à une place : la forte, la brillante, la bienveillante... Mais ces rôles figés étouffent, surtout quand ils servent à masquer des failles ou à éviter les vraies conversations. L'authenticité suppose de pouvoir évoluer et remettre en question les scénarios établis.

Savoir dire "je ne vais pas bien" ou "je ne me reconnais plus dans ce rôle" est une clé pour faire respirer le lien. C'est aussi une preuve de confiance dans l'espace que l'amitié peut offrir.

SAVOIR QUE L'AMITIE, COMME L'AMOUR, SE TRAVAILLE

Aucune relation n'est parfaite, et l'amitié n'échappe pas à la règle. Ce qui compte, ce n'est pas l'absence de conflits, mais la capacité à les traverser ensemble. Se dire les choses, se pardonner, faire preuve de souplesse : autant de gestes qui renforcent le lien sur le long terme.

Le trio ne doit pas devenir un théâtre de compétition ou de faux-semblants. Il peut, au contraire, devenir un espace de croissance, d'humour et de soutien, si chacun y trouve sa juste place, sans devoir jouer un rôle pour exister.