

L'IMPACT DE L'AMITIE SUR NOS VIES **par Manon Tournant**

Ruptures amicales, amitiés toxiques, amitiés saines

Dans notre société, l'amour romantique est si en haut de la pyramide, que l'on sous-estime la puissance d'avoir un cercle proche amical de qualité.

On parle rarement de l'importance de l'amitié. De ces amis qui nous donnent des ailes quand on doute de nous, ou qui nous donnent le sourire dans nos moments de peine.

L'une de mes plus belles relations amicales, je la partage avec Eliott. On a pris cette photo en Afrique du Sud. Un exemple d'amitié saine, où l'on sait partager des moments ensemble, tout en respectant nos besoins individuels.

Mais ce type de relation n'est pas toujours évident. Alors, comment identifier une relation amicale toxique ?

Aujourd'hui, je vous parle d'un sujet qui est encore tabou : les ruptures amicales, ou la nécessité de s'éloigner de certaines de ces relations, qui peuvent avoir un impact toxique sur nos vies.

1/ LES RED FLAG EN AMITIE (CARTONS ROUGES)

2/ LES GREEN FLAG EN AMITIE (CARTONS VERTS)

3/ COMMENT REAGIR EN CAS D'AMITIE TOXIQUE ?

1/ RED FLAG

L'amitié n'est pas censée nous faire du mal. Pourtant, la plupart des gens cultivent des relations toxiques ou font des compromis pour se faire accepter de leurs amis. Ces piliers, censés nous soutenir, deviennent alors des fardeaux lourds à porter.

10 Red flag en amitié

- ▶ Avoir peur de se confier et que la personne se moque de vous.
- ▶ Avoir peur de partager un succès et que la personne soit jalouse.
- ▶ Relation de compétition malsaine.
- ▶ La personne critique d'autres amis en votre présence.
- ▶ Vous sentir obligé de faire des activités. (Exemple : pression de l'alcool.)
- ▶ Vous ghoste (ignore) du jour au lendemain

- ▶ Ne parle que d'elle et de ses problèmes.
- ▶ Ne respecte pas vos limites et besoins individuels.
- ▶ Répète ce que vous lui confiez.
- ▶ Vous parle mal et fait passer ça sur l'excuse de "la blague."

Astuce : vous pouvez compléter cette liste en vous demandant quels sont les points qui vous touchent ou blessent le plus.

2/ GREEN FLAG

Depuis plusieurs années, je filtre les personnes que je laisse entrer dans mon cercle proche. Avec mes amis, on partage nos rêves, on accepte nos défauts et on ne porte pas de masque. Et surtout : on peut se dire à voix haute ce que l'on pense tout bas.

10 green flag en amitié

- ✓ Célèbre vos victoires et vous reconforte dans vos peines.
- ✓ Laisse place à la vulnérabilité.
- ✓ Prend du temps pour vous.
- ✓ Dit la vérité, est honnête sans chercher à vous blesser.
- ✓ Vous écoute attentivement.
- ✓ Ressentir des émotions de sérénité et de calme.
- ✓ Pourvoir être vous-même, sans porter de masque.
- ✓ Respecte vos limites et besoins de solitude.
- ✓ Ne vous juge pas si vous changez ou évoluez dans votre vie.
- ✓ La relation est réciproque.

Astuce : demandez-vous ce que vous aimez le plus chez vos amis actuels.

3/ Comment réagir en cas d'amitié toxique ?

→ **Ne pas être dans l'accusation :** la personne n'est pas forcément à 100% toxique. C'est l'impact de votre relation amicale sur vous, qui est toxique.

→ **Soyez direct :** exprimez vos limites et vos besoins.

→ **Offrez une opportunité de dialogue** avant la rupture amicale, si vous en avez envie : parlez honnêtement de ce que vous ressentez.

→ **Lâchez prise** : si la personne en face de vous n'est pas capable d'avoir une conversation mature, éloignez-vous et protégez-vous. **Votre paix intérieure** est plus importante que des disputes.

→ **Investissez** votre temps avec les amis qui vous font du bien.

Certaines ruptures amicales demandent du courage, mais sont nécessaires.

Alors, rappelez-vous, qu'un au revoir fait mal au cœur, mais laisse plus de place à ceux qui le guérissent.