



ENTRETIEN

## “ILS NOUS AIDENT À PENSER PLUS LIBREMENT”

À quoi « servent » nos amis ? De l'enfance à l'âge adulte, comment contribuent-ils à notre développement ? Nous transforment-ils ? Les réponses du psychanalyste **Saverio Tomasella**.

Propos recueillis par **Stéphanie Torre**

“**M**ais quelle magie nous fait tomber en amitié ? » Dans l'opus qu'il a consacré à ce thème<sup>1</sup>, Saverio Tomasella répond à la question. D'abord en démentant : non, le pacte amical « où l'on fait la part des défauts et des qualités » n'est pas seulement une « entente bienveillante fondée sur de seules affinités ». Il est bien plus mystérieux. Pourquoi ? Parce que ce qui caractérise l'amitié, c'est que, « comme dans le cas de l'amour, elle repose sur un choix d'objet dont les ressorts sont souvent inconscients », explique

celui qui est aussi fondateur de l'Observatoire de l'ultrasensibilité. Des motifs inconscients, mais toujours salutaires. Car, selon le spécialiste, à chaque âge, nos liens amicaux sont le creuset de nos plus profondes transformations. Explications.

**Psychologies : Vous écrivez que l'amitié suppose plus que de l'affection, et qu'il y a toujours de l'inconscient dans ce qui la sous-tend. Est-ce ce qui fait sa rareté ?**

**S.T. :** Sûrement. Car, l'amitié, qui suppose bienveillance, prévenance, tendresse et générosité, a toujours quelque chose de l'amour. Et qu'à ce titre, il y a souvent quelque chose

qui nous échappe à l'heure d'élire notre objet : pourquoi elle/lui ? Pourquoi cette sorte d'évidence qui échappe à tout contrôle ? Peut-être parce que, au-delà de la simple sympathie, il y a, dans l'amitié, une reconnaissance inconsciente qui s'appuie sur les traces oubliées de relations anciennes et des souvenirs composites.

**L'autre argument de votre livre, c'est que nos vraies amitiés nous transforment...**

**S.T. :** J'en suis convaincu. Et la raison tient au fait que, grâce à la franchise, la sincérité mais aussi la confiance, la douceur et le respect qu'elle suppose, la véritable amitié nous aide souvent à réfléchir plus librement. Donc à agir autrement. C'est en ce sens que j'affirme que nos amis nous transforment : en nous invitant à parler, à nous narrer, à argumenter, ils nous stimulent, apaisent, soutiennent, inspirent, chahutent, surprennent... Bref, ils nous aident à être et à vivre.

**Selon vous, nos amitiés nous façonnent dès l'enfance. En quoi ces premiers liens sont-ils si importants ?**

**S.T. :** En premier lieu, il faut bien voir que les amitiés d'enfance nous enseignent une chose essentielle, à savoir que nous sommes tous des êtres de relations, donc d'affection. Mais à quoi nous servent nos amis lorsque nous sommes petits ? Pourquoi les enfants en ont-ils tant besoin ? Je dirais que c'est parce que cela est extrêmement rassurant. L'ami, pour les plus jeunes, c'est d'abord un autre qui perçoit le monde à la même hauteur que soi, et quelqu'un qui apaise grâce à une présence sur laquelle on peut compter. Plus facile de rentrer de l'école, de faire des bêtises, de découvrir le monde quand on est « ensemble ». Et ces premières ententes se révèlent évidemment transformatrices puisqu'elles nous apportent ce socle de confiance indispensable à la possibilité de nouer un lien proche avec un autre, tel qu'il est.

**Et à l'adolescence, qu'attend-on de l'amitié ? Comment agit-elle sur nous ?**

**S.T. :** L'adolescence est le temps des nouveaux défis. D'un coup, tout s'accélère, les transformations du corps, l'évolution des rapports filles-garçons... Et une nouvelle revendication apparaît : plus d'indépendance et plus de temps passé avec les amis. Pour discuter, débattre, rire, s'amuser... Mais aussi prouver qu'on est en mesure de se confronter au monde et de s'en débrouiller. Les rapports amicaux à cet âge per-



**SAVERIO TOMASELLA**

Psychanalyste et chercheur en psychologie clinique, il est notamment l'auteur de *Derrière le mur coule une rivière* (Guy Saint-Jean éditeur). À paraître le 30 avril : *Comme un enfant* (Leduc.s édition).

mettent progressivement de s'autonomiser et de se responsabiliser. Même si, parfois, ce cheminement passe aussi par des excès.

**Des amis, on s'en fait aussi une fois adulte. Dans ce cas, quelle est leur fonction ?**

**S.T. :** L'amitié à l'âge adulte a, en grande partie, vocation à nous aider à nous affirmer et à nous sentir accompagnés. Dans nos choix de vie, mais aussi dans nos réflexions sur la société, le travail, l'éducation, l'amour... Quelle est la part d'influence de nos amis dans nos raisonnements et dans nos décisions ? Accompagnée par eux, une réflexion plus juste devient plus aisée à mener. Est-ce une bonne idée de divorcer, déménager, changer de boulot... ? Parce qu'ils peuvent nous parler vrai, nos amis nous permettent d'accéder à la hauteur qui nous manque, et de dépasser nos peurs et nos préjugés.

**Mais, il arrive qu'une amitié nous déçoive. Donc qu'elle nous entrave bien plus qu'elle nous construit...**

**S.T. :** Il y a effectivement des amis qui peuvent s'avérer difficiles parce que leur mode relationnel est très compliqué. Que celui-ci s'inscrive dans la dépendance (ils demandent trop), dans la plainte (ils ne parlent que de leurs difficultés) ou dans l'ambivalence (ils jalouent)... Il y a parfois des amitiés qui nécessitent des prises de distance. Et il arrive qu'il faille rompre, tant la relation nous épuise. Est-on pour autant un camarade déloyal ? Je ne le pense pas. Car, rappelons-le : c'est toujours une mauvaise idée de jouer au psy avec ses amis !

**Un chagrin d'amitié fait mal. Mais vous avancez que lui aussi contribue à nous transformer. En quoi ?**

**S.T. :** En êtres un peu plus matures... Comme le chagrin d'amour, la rupture amicale induit toujours un deuil, donc la nécessité de composer avec un vide lié à la perte douloureuse d'un lien forcément unique. C'est une épreuve longue et difficile qui explique l'extrême sensation de solitude que décrivent certains à la mort d'une amitié. « Nul n'est irremplaçable ! » dit une maxime populaire. Pourtant, quiconque perd un ami fait l'expérience que cette sentence est fautive. En réalité, chaque amitié est irremplaçable, car toutes sont, par nature, singulières. Dès lors, en quoi cette prise de conscience nous modifie-t-elle ? Disons qu'elle nous apprend que nous devons tous vivre (aussi) avec quelques blessures.

1. *Ces amitiés qui nous transforment* (Eyrolles).