



L'AMITIÉ, C'EST BON!¹

Une amitié apporte du soutien et a une influence positive sur la santé mentale et le bien-être personnel.

Certains sont satisfaits d'avoir un ou deux ami-e-s; d'autres en ont besoin de plusieurs. Quoi qu'il en soit, l'amitié permet :

- l'ouverture;
- l'intimité;
- une sensibilité à l'autre;
- des échanges, un rapport d'égal à égal;
- la détente;
- la spontanéité;
- le partage de valeurs semblables.

Si dans une relation tu sens de la domination, de l'exploitation, de la violence, si dans une relation tu as peur, c'est l'heure des choix.

Prends le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients de cette relation. Si les inconvénients dépassent les avantages, quelles seraient les autres façons de répondre à tes besoins?

Quels sont les ami-e-s et adultes autour de toi avec qui tu peux parler, qui peuvent t'aider à quitter cette relation?

Tu peux partager tes questionnements en appelant :

- **Tel-jeunes** : 1 800 263-2266. En ligne : www.teljeunes.com
- **Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868. En ligne : www.jeunessejecoute.ca

DES AMI-E-S, ÇA TE MANQUE?²

Chacun possède sa propre façon d'entrer en relation avec les autres et de développer son réseau d'amis. Pour certains, c'est quelque chose de facile. Pour d'autres, c'est un défi.

Voici quelques pistes qui peuvent t'aider à rencontrer des personnes intéressantes et à te faire des amis.

Apprends à te connaître. Pense à ce que tu aimes faire et à ce qui te rend heureux. Si tu participes à des activités qui concordent avec tes champs d'intérêt, tu augmentes tes chances de rencontrer des jeunes qui ont des points communs avec toi. Qu'en dis-tu?

Ose faire les premiers pas. Quand tu rencontres quelqu'un avec qui tu aimerais devenir ami, tu peux lui dire « salut! » et échanger quelques mots avec lui.

Intéresse-toi aux autres. Lorsque tu rencontres de nouvelles personnes, manifeste ton intérêt pour elles en les écoutant et en leur posant des questions pour en apprendre un peu sur elles. Si une personne semble s'intéresser à toi en retour, tu peux lui proposer une activité commune (par exemple, faire vos devoirs ensemble, pratiquer un sport, l'inviter chez toi pour visionner un film).

Sois un compagnon fidèle. Les liens d'amitié sont faits de moments de partage, de confidences, d'échanges intimes. Il est important de respecter cette intimité, de ne pas mettre au grand jour les confidences qui ont été faites, de ne pas répandre des rumeurs.

1 Inspiré de Cloutier, Richard (1994). *Mieux vivre avec nos adolescents*, Montréal, Éditions Le Jour.

2 Tel-jeunes. « Avoir de vrais amis », [en ligne]. [<http://teljeunes.com/informe-toi/amis/avoir-de-vrais-amis>] (site consulté le 11 décembre 2009)

