



CHLOË,
MA BFF N°2
MONEX

LEYLA,
MA BFF N°1



QUAND *l'amitié* fait mal...

Juju est en rage contre Chloé... Sa BFF n° 2 est une traîtresse ! Comment a-t-elle pu choisir le groupe de Louna, en classe ? Comme Juju, l'amitié est au cœur de ta vie et, la plupart du temps, c'est du bonheur. Mais ça peut aussi faire mal... Un déménagement, des goûts qui changent, des disputes et une belle amitié peut se terminer. C'est la vie... Mais, parfois, il arrive que des amitiés soient nocives, voire toxiques, et il faut savoir les détecter pour remettre en cause ces relations et te préserver. Alors, petite dispute ou gros problème : plonge dans ce dossier pour faire le point !



Quelle est la météo de tes amitiés ?

Coche le nombre d'étoiles qui correspond à ta réponse sous chaque proposition. Additionne-les et découvre où tu te situes sur le baromètre.



★ : Pas souvent. ★ ★ : La plupart du temps. ★ ★ ★ : Tout le temps.



1 - Avec tes amies, tu te sens toi-même, tu rigoles, tu t'amuses, tu kiffes !

— ★ ★ ★ —

2 - Leurs blagues, remarques et petites habitudes te font rire ou t'attendrissent.

— ★ ★ ★ —

3 - Quand tu es loin d'elles, vous vous manquez, et vous savez vous le dire.

— ★ ★ ★ —

4 - Tu te sens respectée, en confiance, appréciée pour qui tu es et toujours accueillie dans la bande.

— ★ ★ ★ —

5 - Quand vous vous disputez pour des bêtises, vous vous réconciliez vite.

— ★ ★ ★ —

6 - Vous avez des projets, des envies, des sorties, des intérêts communs.

— ★ ★ ★ —

7 - Tu es sûre que tes copines ne te critiquent pas dans ton dos.

— ★ ★ ★ —

8 - Quand tu as un problème ou une peine, tu sais que tu peux compter sur elles.

— ★ ★ ★ —

9 - Tu leur confies tes secrets, tes peurs, tes souhaits et tes crushs.

— ★ ★ ★ —

10 - Tu penses qu'elles ne vont pas te laisser tomber, se lasser de toi, et que tu es assez bien pour elles.

— ★ ★ ★ —

11 - Tu arrives à être gentille, juste et heureuse pour tes amies.

— ★ ★ ★ —

12 - Tu respectes les moments où elles ont envie d'être seules ou de voir d'autres copines.

— ★ ★ ★ —

Résultats

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Alerte orange !
Te voilà empêtrée dans des amitiés bien compliquées. Ça tangue, ça crie, ça s'embraille... Mais, toi, à quel moment te sens-tu nerveuse et légère ?

Brouillard et éclaircies
Dans ton groupe d'amies, chacune des humeurs ! Parfois, tu ne sais plus trop où tu en es et ça te convient. Mais tu les aimes, tes copines, alors vous essayez de régler vos différends.

Grand soleil
Wow ! Avec tes BFF, c'est doux de pieds en éventail et coquetill fruite. Aucun nuage à l'horizon : votre entente vogue sur l'océan de l'amitié.



Ludivine Artus,
psychologue spécialiste
de la famille*.

Quand l'amitié déraile...

OK, les (petites) disputes entre amis font partie de la vie. Mais, parfois, si ça fait trop mal, on peut y laisser des plumes. L'amitié vaut-elle tous les sacrifices ?

« On est un trio, et l'une de nous a caché qu'elle était en couple avec le crush d'une autre. On fait comme si on ne savait pas... »

La rêveuse à plein temps

En amitié se joue la question de la vérité. Doit-on tout se dire ? À partir de quand peut-on parler de trahison ? L'amitié se définit par deux essentiels : vouloir le bien de l'autre et avoir une confiance réciproque. Alors, dire ou ne pas dire ? Demande-toi ce qui vous fera le moins de mal, à toi et à ton groupe d'amis.

« Une fille de ma classe me collait et me prenait pour sa meilleure amie. Je n'osais pas dire non. Quand je voulais voir une autre amie, elle râlait et je cédaï. Je me suis énervee... »

Chocolat-Vanille, 13 ans

Ce que tu décris ne paraît pas être une relation d'amitié, car ce n'est pas réciproque. Or, en amitié, la réciprocité est indispensable. Chacun doit aimer l'autre, même si c'est asymétrique. L'amour en amitié ne se commande pas. On ne peut pas se forcer à être amie avec quelqu'un. Dis-lui que tu ne souhaites plus être « amie » avec elle, tout en restant respectueuse. Tu peux aussi t'excuser de ne pas lui avoir dit plus tôt.

« Mon amie n'est pas dans mon collège. Depuis, je ne ressens plus la même amitié et je ne me sens plus pareille avec elle. Je ne sais pas si on est amies ou juste copines... »

Jujufanharvypotter

Dans certaines amitiés, passer du temps ensemble compte beaucoup. Le fait de ne plus être dans le même établissement peut alors changer la relation. Pour d'autres, la distance n'est pas un souci. Tout dépend de votre volonté et de vos besoins.

« Ma meilleure amie a décidé qu'on devrait arrêter d'être amies, en me disant "le problème c'est juste... toi". Je me suis éloignée, mais quand on se parle, une fois sur deux, je me fais rembarrer. »

Lontra_lyn

L'amitié ne dure pas forcément toujours. Mais il est possible de mettre fin à une amitié dans le respect, sans méchanceté. S'il est important de parfois se remettre en question dans une relation, il faut différencier « remise en question » et « ne plus être soi-même ». Si tu ne peux pas être toi-même, peut-être est-il bon de quitter cette amie. On ne peut reprocher à l'autre d'être qui il est...



Les signes à surveiller

Plusieurs comportements peuvent t'alerter sur la mauvaise qualité d'une relation amicale...

- Si tu es obligée de faire attention à tout ce que tu dis.
- Si tu te sens souvent coupable ou malheureuse.
- Si tu as la sensation d'être utilisée.
- Si on te menace ou te fait du chantage.
- Si on te dévalorise (« tu es nulle », « tu n'y arriveras pas », etc.).
- Si vous vivez des disputes à répétition.
- Si tu fais attention à tout pour plaire à l'autre ou par peur de lui déplaire.
- Si l'autre ne fait pas attention à tes émotions/ressentis.



Si une ou des personnes, qu'elles se disent tes copines ou non, t'humilient régulièrement, se moquent de toi, t'insultent, te donnent des surnoms, te malmènent, te frappent, parlent de toi en mal sur les réseaux ou messageries privées... **cela n'a rien à voir avec de l'amitié. Il s'agit de harcèlement.** Parles-en avec un adulte de confiance.

On s'embrouille un peu, beaucoup...

Petite dispute ou gros clash ? Comportement irrespectueux, éloignement géographique... Tour d'horizon des difficultés amicales, pour mieux apprendre à les reconnaître.

L'embrouille sereine

« J'ai très peu de problèmes avec mes amis. Une petite broutille de temps en temps... Ça arrive, et je trouve ça normal. Après, il nous suffit de nous prendre dans les bras, de tout oublier, et de veiller à ne plus recommencer ! Ainsi va la vie et je trouve ça très bien. »

Bella, 13 ans

L'embrouille d'hypocrisie

« J'avais une "amie" qui nous montait les unes contre les autres. Et elle nous jugeait dans notre dos. Elle a failli réussir son coup. Je lui ai pardonné plusieurs fois, mais un jour, j'ai craqué. Je lui ai dit que je ne voulais plus qu'elle fasse partie de ma vie et qu'elle arrête de pourrir notre groupe. »

LénAlix

L'embrouille d'éloignement

« Je fais partie d'un groupe de neuf depuis la maternelle. L'arrivée en 6^e a été compliquée. Deux des filles du groupe se sont éloignées, ainsi qu'un garçon, pour rejoindre d'autres personnes. Il y a eu des tensions mais, finalement, cela s'est arrangé. »

Hermione

L'embrouille de jalousie

« Parfois, ma meilleure amie travaille dur pour une évaluation, et elle a une moins bonne note que moi. C'est arrivé deux ou trois fois qu'on se dispute à ce sujet, mais elle comprend son erreur et s'excuse par un petit mot glissé dans ma trousse ! »

Summer

L'embrouille de groupe

« Nous, on est quatre, nos disputes tournent généralement autour de deux personnes. Ces disputes tiennent quelques jours, car il y en a toujours une qui finit par craquer. En plus, on se retrouve alors toutes seules. Forcément, on est tristes quand ça arrive. »

Miss horse

L'embrouille répétitive

« Les disputes fréquentes avec mes amies ont pour cause les garçons (exemple : j'en aime un, mon amie le sait, mais se met quand même avec lui). Dans ce cas, on laisse une dernière chance à notre amie, mais si c'est répétitif alors, l'amitié est finie. Quand l'amitié s'arrête, ça fait toujours mal, mais parfois, ça vaut mieux. Ça peut être décevant que la personne n'insiste pas plus, ou bien on se met à la détester, ou ça reste une connaissance. »

Doguiamacrazy



L'embrouille frontale

« Ma meilleure amie joue un rôle depuis qu'elle a rencontré d'autres filles. Avec moi, elle fait beaucoup de "sales coups". Exemple : elle s'est moquée de mes cheveux avec d'autres personnes, car je les avais exceptionnellement détachés... J'ai trop pardonné. Alors, là, on est toujours en froid. »

Séquoi

Comment mettre fin à une amitié ?

On se croyait amies pour toujours, mais la vie en a décidé autrement ! Et certaines amitiés n'en portent même pas le nom. Découvre nos conseils pour chaque situation.

Nos chemins se séparent...

Tu grandis, tu mûris et, paf, tu n'as plus les mêmes intérêts que ta BFF. Pourtant, jusqu'ici, c'était à la vie à la mort !

Le décryptage

C'est la vie ! En entrant dans l'adolescence, tu vas forger tes goûts et tes opinions. Peut-être qu'ils seront différents de ceux de tes amies. Mais c'est important d'avoir sa propre personnalité.

Le conseil

Expose tes avis sans juger les leurs. Échangez. Argumentez. Et si ça vous éloigne malgré tout, parlez-en tranquillement. Vous pourrez maintenir un lien, sans doute moins intense qu'avant.

Loin des yeux...

Le destin est cruel et envoie ta meilleure pote à 600 km de chez toi ! Vous parlez tous les jours par messages, et puis... de moins en moins.

Le décryptage

Ton amie doit se faire à sa nouvelle vie et peut-être que cela l'accapare de plus en plus... Connais-tu l'expression « Loin des yeux, loin du cœur » ? Il est parfois difficile de maintenir une relation forte avec des gens que l'on voit peu.

Le conseil

Tu peux essayer de lui dire ce que tu as sur le cœur et entretenir votre relation autrement. Mais il va peut-être falloir te faire à l'idée et renoncer en douceur à cette amitié.

Toujours des histoires !

Dans ton groupe d'amies, ce sont des disputes tous les jours, et pour des bêtises en plus ! Résultat, toujours une qui fait la tête...

Le décryptage

Certaines relations d'amitié sont basées sur le conflit. Mais si celui-ci est régulier, il peut devenir épuisant.

Le conseil

Essayez d'en parler pour comprendre les sources d'agacement. Mais si c'est trop compliqué à gérer, tu as le droit de t'éloigner un temps, ou de refuser de t'en mêler.

Ragots et trahisons !

Tu as appris qu'une amie parle dans ton dos.

Le décryptage

Certaines personnes sont hypocrites : l'apprendre peut faire très mal. Tu te sens trahie et c'est normal.

Le conseil

Tu peux confronter ton « amie » et écouter ses arguments. Si tu es trop déçue, dis-lui que tu préfères ne plus la fréquenter.

À sens unique...

Tu as l'impression de tout donner à une amie : ton temps, ton rire, ton attention. Et elle en retour ? Rien. Sauf quand elle a besoin de toi pour un truc...

Le décryptage

Certaines personnes sont très fortes pour utiliser la gentillesse d'autrui.

Le conseil

Il est important que tu puisses dire que cette sensation de déséquilibre amical te gêne. Cela te permettra de voir si ton amie change. Si ce n'est pas le cas, il vaut mieux t'éloigner un peu d'elle.

Échanger plutôt que *ghoster**

- Les problèmes d'amitié se déclenchent aussi sur les réseaux sociaux. Les groupes de discussion peuvent être toxiques. Si tu vois des personnes en critiquer d'autres, si tu sais que des personnes sont exclues de ces groupes ou ignorent même leur existence, pose-toi ces questions : à quoi sert ce groupe ? À s'aider, à rigoler ou bien à critiquer et insulter ? Y participes-tu ou laisses-tu faire ?
- Pour mettre fin à une relation, *ghoster* quelqu'un n'est pas une solution. Arrêter de parler à une personne, sans prévenir, c'est un moyen brutal de rompre une relation. À éviter au maximum : parler est toujours la meilleure issue !

* *Ghoster* : vient du mot anglais *ghost*, qui signifie « fantôme ». *Ghoster* quelqu'un, c'est l'ignorer, faire comme si on ne le voyait pas.

Quelle amie es-tu ?

Ta bande, c'est ton roc, ta vie. Pour toi, l'amitié est (très) importante. Mais, toi, es-tu une amie fiable ?

Tu es invitée à une soirée

pyjama :

- 🌸 J'emmène quoi ? Bonbons, chips, sodas ?
- 🌻 Sympa ! Je vois avec mon planning et mes parents.
- 🌸 D'accord, mais y aura qui à cette soirée ? Pas trop envie de voir Lou...

Clara a un chagrin d'amour...

- 🌸 Pffff... Encore ? Ça arrive souvent, hein !
- 🌻 Je vais la consoler : une amie sert à ça.
- 🌸 Hum... Suis-je la mieux placée pour l'aider ?

Tu le sais, quelqu'un critique Fatou par-derrière.

- 🌸 En même temps, elle est reloue parfois, Fatou...
- 🌻 Je vais voir cette personne, elle va devoir s'expliquer.
- 🌸 Je fonce le répéter à Fatou : elle a le droit de savoir !

Ta BFF est très populaire... et 1^{re} de la classe en plus !

- 🌸 Tu avoues, tu es parfois un peu jalouse (c'est humain, non ?).

- 🌸 Tu es trop fière d'elle !
- 🌻 Et alors ? C'est ta pote, popu ou pas, tu t'en fiches.

Sarah déménage loin, très loin...

- 🌻 Le seum ! T'inquiète, on s'appellera, ma Sarah !
- 🌸 Vous mettez en place une *to-do list* : messages, appels, vidéos, horaires de train...
- 🌸 Tu stresses qu'elle te remplace vite...

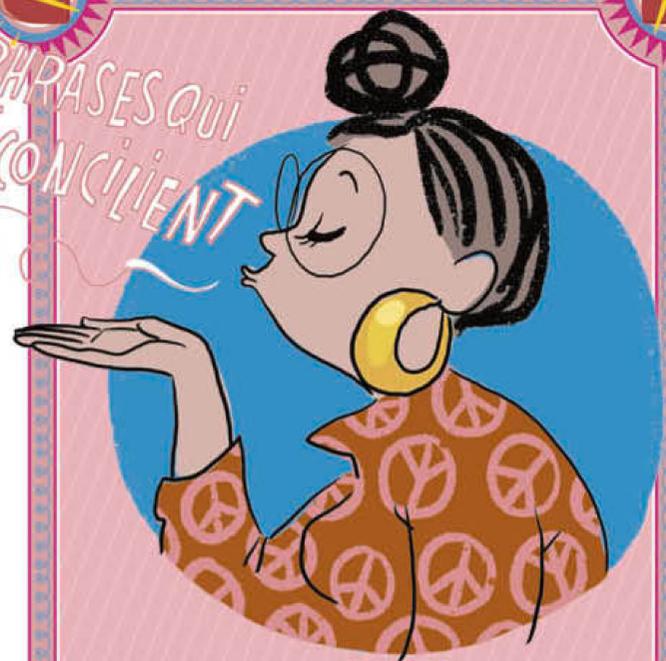
Une amie te demande de mentir pour elle.

- 🌸 Bien sûr, c'est à la vie à la mort ! Pas d'hésitation.
- 🌻 Attends, je réfléchis. Ça peut causer du tort à d'autres personnes ?
- 🌸 OK... Mais tu le ferais pour moi aussi, hein ?

Aujourd'hui, Jade a envie de voir d'autres amies que toi !

- 🌸 Euh... c'est qui ? Tu peux les voir un autre jour, non ?
- 🌻 Je vais en profiter pour savourer un moment à moi.
- 🌸 Pas de problème, on se verra une autre fois.

LES PHRASES QUI RÉCONCIENT



CROIS-EN MON EXPÉRIENCE : TU PEUX RÉCUPÉRER UNE AMIE OU APAISER LES TENSIONS. MAIS, POUR CELA, IL Y A DES CHOSÉS QUE L'ON DOIT DIRE... ET D'AUTRES QU'IL FAUT ÉVITER À TOUT PRIX !

LES PHRASES POUR SAUVER UNE AMITIÉ :

- « J'ai mal réagi. Je me suis sentie incomprise/rejetée/trahie/délaissée/pas écoutée, mais je n'aurais pas dû réagir comme ça. »
- « Je suis triste qu'on ne se parle plus. Les moments passés ensemble me manquent. »
- « Tu veux bien qu'on prenne un moment tranquille pour reparler de ce qui s'est passé ? »
- « Je n'ai pas envie qu'on reste fâchées. Je tiens à toi. »
- « Et toi, comment tu as vécu cette embrouille ? »
- « La prochaine fois que quelque chose nous dérange, on s'en parle d'abord, OK ? »

LES PHRASES À NE PAS DIRE !

- « Mais c'était aussi un peu de ta faute. »
- « Léa n'aurait jamais fait ça, elle. »
- « La prochaine fois, tu feras un effort ! »
- « Si tu me refais ça, c'est fini à vie ! »

ET AUSSI... N'ENVOIE PAS QUELQU'UN S'EXCUSER À TA PLACE ! C'EST À TOI SEULE DE FAIRE LE JOB !

Résultats



L'amie compliquée
+ de
Tu l'avoues, tu es une amie exigeante... et parfois capricieuse. Un peu jalouse et susceptible, tu peux laisser emporter. Mais tu essayes de t'améliorer !

L'amie indépendante
+ de
La bande d'amis, OK, c'est cool, mais pas tout le temps. Tu es une amie fidèle, mais tu as parfois besoin d'être seule pour te ressourcer... et mieux les retrouver !

L'amie loyale
+ de
Une soirée ? Un chagrin ? Un coup de main ? Ta bande peut compter sur toi ! Si on est cool avec toi, tu es une amie honnête, présente et drôle, en plus !

Portrait-robot de l'amie idéale

Oui, elle existe ! Ou plutôt... elles existent ! Car personne ne possède toutes les qualités à la fois. Mais tu en retrouveras sans doute certaines en chacune de tes amies.

■ Elle a de l'humour et vous avez des délires bien à vous.

■ Elle est toujours là pour te consoler en cas de coup dur.

■ Elle sait t'écouter et prendre du temps pour toi.

■ Elle connaît par cœur tes secrets... et n'en divulgue aucun !

■ Elle respecte ta liberté et tes autres amitiés.

■ Elle peut papoter des heures avec toi.

■ Elle te propose des sorties et des activités.

■ Elle t'encourage et te soutient dans tes choix.

■ Elle a de petites attentions envers toi.

■ Elle sait s'excuser si elle est en tort.

■ Elle comprend quand tu as besoin d'être seule ou de t'isoler.

■ Elle n'éprouve aucune jalousie à te voir heureuse et appréciée.

■ Elle s'intéresse à tes émotions et ressentis et les prend en compte.

■ Elle sait te faire remarquer gentiment quand tu dis ou fais n'importe quoi.

■ Elle ne t'oublie pas si vous ne vous voyez pas pendant longtemps.

■ Elle ne te piquera jamais ton crush.

■ Elle est toujours ta complice, même après une tempête.

■ Elle ne te ment pas, ou sinon s'excuse de l'avoir fait.

■ Elle respecte tes opinions.

■ Elle ne te culpabilise jamais.

