



AMIS / AMOUR

L'amitié est un sentiment d'affection entre deux personnes, d'attachement, de sympathie qu'une personne témoigne à une autre.

C'est très important d'avoir des amis sur qui on peut compter, qui sont présents tant dans les bons moments que dans les mauvais. C'est pourquoi, quand les conflits éclatent, on se sent seul.

L'amour est un sentiment fort qui se différencie de l'amitié. On sait qu'on est amoureux car on ressent par exemple des papillons dans le ventre, notre cœur bat quand on croise notre amoureux, etc.

En amour aussi, il peut y avoir des ruptures et c'est souvent difficile pour les deux personnes.

Questions :

- « **Mes amis me rejettent, je ne comprends pas pourquoi et je ne sais pas quoi faire ?** »
- « **Mon amie d'enfance s'éloigne de moi et se rapproche d'autres copines...** »
- « **Je suis amoureux-euse d'un-e camarades de classe et je ne sais pas comment lui montrer qu'il/elle me plait...** »



Question « que faire ? » :

« Mes amis me rejettent, je ne comprends pas pourquoi et je ne sais pas quoi faire ? »

Il arrive que des amis isolent, rejettent ou excluent un de leurs amis sans raison apparente. En général, ils font comprendre à leur ancien ami qu'ils ne veulent plus qu'il fasse partie de leur groupe en se moquant de lui ou en l'évitant.

Les enfants et les adolescents qui vivent cette situation se sentent très mal dans un premier temps, car ils ont l'impression d'avoir perdu une partie d'eux-mêmes et ils pensent qu'ils ne se referont jamais d'autres amis.

Que peux-tu faire si cela t'arrive ?

Conseils de SOS-Enfants :

Souvent dans cette situation, on ne sait pas quoi faire et on a l'impression que rien ne va changer, alors qu'il y a des moyens d'agir pour se " protéger " et pour améliorer la situation. N'oublie pas que tu n'es pas seul dans ta vie, les adultes présents autour de toi sont là pour t'aider dans tes difficultés.

Ainsi, tu peux te confier à tes parents, à un enseignant, à un psychologue, à un médiateur scolaire, à un éducateur, etc.

Tu peux aussi nous appeler, à SOS-Enfants au 022.312.11.12.

Le fait de te confier ne résoudra pas le problème dans un premier temps mais cela te soulagera et te renforcera.

Les adultes pourront t'aider à trouver des solutions auxquelles tu n'avais pas forcément pensé.

Ne prête pas attention aux critiques, ne te laisse pas impressionner par ce qu'on dit de toi, même si cela est très difficile.

Avoir confiance en soi, être conscient de sa valeur te protégera dans le sens où les personnes qui te harcèlent vont vite remarquer que leurs critiques ne t'atteignent pas et ils finiront par se lasser.

Pour ne pas rester seul, tu peux aller parler à d'autres personnes de ta classe. Souvent, c'est difficile car on a peur d'être critiqué et changer de groupe d'amis n'est pas simple, mais tu rencontreras des personnes très sympathiques qui te conviendront mieux que les autres.

Tu pourrais aussi rencontrer d'autres jeunes de ton âge dans un cadre différent de l'école en t'inscrivant à des activités extrascolaires, comme par exemple karaté, football, natation, théâtre, etc.).



Question « que faire ? » :

« Mon amie d'enfance s'éloigne de moi et se rapproche d'autres copines... »

L'amitié est un sentiment fort et souvent on s'investit beaucoup dans une relation d'amitié : on passe du temps avec la personne, on partage ses peines, on se confie, on rigole...

Bref on passe des moments de complicité et d'échange forts. Il arrive que deux personnes soient très proches en amitié, même meilleures amies depuis longtemps, et qu'un jour, une des deux amies décide de se rapprocher d'autres personnes et de s'éloigner de son ancienne copine.

Ces moments sont souvent difficiles à vivre pour la personne mise de côté.

Elle peut se sentir triste, délaissée et parfois même trahie. Elle peut également ressentir de la jalousie envers les nouvelles copines de son amie.

Conseils de SOS-Enfants :

Si tu vis cette situation, nous te conseillons de demander à ton amie les raisons qui la poussent à prendre ses distances.

Elle n'ose peut-être pas t'en parler d'elle-même, alors n'aie pas peur d'aller lui poser des questions : en comprenant ses raisons, tu pourrais parvenir à arranger les choses.

Par exemple, elle peut avoir simplement l'envie d'élargir son cercle social, ou bien elle a peut-être été blessée par quelque chose.

Si tel est le cas, vous pourriez discuter ensemble pour comprendre la vision l'une de l'autre, et votre amitié se retrouverait renforcée. Il est vraiment important de pouvoir dialoguer avec ses amis, même quand il y a des tensions.

Si ton amie te répond qu'elle n'a plus rien à te dire, et qu'elle sent que vous n'êtes plus sur la même longueur d'onde, ça sera une étape difficile à passer.

En effet, perdre une amie engendre de la souffrance et ressentir des émotions telles que la tristesse, la jalousie ou la colère est parfaitement normal.

Cependant, il faut que tu gardes confiance pour la suite : tu rencontreras d'autres amies et tu pourras nouer des liens encore plus solides.

D'ailleurs, n'hésite pas à te rapprocher d'autres personnes de ta classe, ou à t'inscrire à des activités extrascolaires pour faire de nouvelles rencontres.

Tu peux aussi nous appeler au 022.312.11.12 pour que nous puissions trouver d'autres solutions ensemble.



Question « que faire ? » :

« Je suis amoureux-euse d'un-e camarades de classe et je ne sais pas comment lui montrer qu'il/elle me plait...»

Il arrive que l'on soit amoureux d'une personne dans notre classe mais qu'on n'ose pas le lui dire...on a parfois peur d'être déçu si la personne n'a pas les mêmes sentiments ou on a peur d'avouer nos sentiments, car déclarer sa flamme, c'est aussi se dévoiler.

En plus, quand on est amoureux, différentes émotions se mélangent en nous : on ressent de la joie quand on voit la personne, de la tristesse lorsqu'elle n'est pas là et souvent on se sent stressé quand la personne est là. On a parfois peur de dire des bêtises devant celui ou celle qu'on aime

Conseils de SOS-Enfants :

Si tu es amoureux d'une personne, et que tu souhaites le faire comprendre, tu peux commencer par lui montrer de petites attentions, comme : lui sourire, aller lui parler et te montrer sympathique envers elle.

Par exemple, si la personne a été malade, tu peux lui proposer à son retour en classe de lui prêter tes notes, ou tu peux organiser des activités ou des sorties en groupe pour partager des moments de loisirs avec elle. Ainsi, tu pourras apprendre à mieux la connaître et te rapprocher de cette personne.

Il est important d'attendre le moment où on se sent prêt pour avouer son amour : il n'est pas nécessaire de se précipiter.

Fais-le de la manière où tu te sens le plus à l'aise, et reste toi-même. Il est vrai que c'est toujours difficile de dire à quelqu'un qu'on l'aime, mais dis-toi que si c'est réciproque, ce serait dommage de passer à côté d'une belle histoire.

Si tes sentiments ne sont pas partagés, tu auras eu le courage de dévoiler ton amour et vous pourrez, si vous le souhaitez les deux, rester amis.

Bon courage,