



# Faisons AMI-AMANT

ET SI LE SECRET DE L'AMOUR  
PROFOND ET DURABLE ÉTAIT  
UNE AMITIÉ SANS FAILLE ?  
LA PSYCHANALYSTE  
FLORENCE LAUTRÉDOU  
ET LA PHILOSOPHE MARIE  
ROBERT SONDEMENT, AVEC  
OPTIMISME, CET ART D'AIMER.

---

**Q**ualifier son ou sa partenaire de meilleur(e) ami(e) est devenu courant. Il n'y a qu'à sentir l'osmose de certains couples ou entendre les hommages récents de quelques célébrités, comme Omar Sy ou Michelle Obama à leur BFF (*best friend forever*, meilleur ami pour toujours). On y verrait presque une preuve de bonne santé amoureuse. Mais le meilleur et le petit ami doivent-ils forcément se confondre ? L'amitié est-elle un atout ou un poids dans la chaussure de l'intimité ? Éléments de réponse.

**MADAME FIGARO.** – L'osmose parfaite, la forte complicité que l'on peut ressentir avec un partenaire, est-ce le secret d'une bonne relation du couple ?

**FLORENCE LAUTRÉDOU.** – Pas toujours. Il arrive que les connivences soient plus fortes avec un véritable ami, mais ce n'est pourtant pas lui qu'on choisira comme partenaire. Tout dépend de ce qu'on attend de la relation amoureuse. On peut espérer quelque chose d'aussi

fusionnel et doux qu'une amitié, ou, au contraire, quelque chose où la tension érotique domine, où deux territoires inconnus se rencontrent et pactisent. Et on peut opter pour un mélange des deux.

**MARIE ROBERT.** – Qu'entend-on par « osmose parfaite » ? Selon la philosophie de Platon, l'amour se caractérise par deux notions indissociables : l'« éros », qui correspond à la passion érotique, et la « philia », le lien amical. Ce dernier est indispensable au couple, mais, contrairement à la réelle amitié, cet attachement ne repose pas sur la ressemblance de deux personnalités, mais sur la complémentarité de deux âmes sœurs. Tout doit s'emboîter : on s'enrichit du regard de l'autre, et de là naît une complicité. Et ce n'est que lorsqu'on parvient à écouter ce partenaire, à dialoguer avec lui malgré nos différences, à s'enrichir mutuellement pour trouver un terrain d'entente et construire des valeurs communes, que l'on atteint le graal de toute relation.

**Dans l'imaginaire collectif, cette étiquette du « meilleur ami » atteste souvent de la solidité du couple, et donc de sa longévité...**

**M. R.** – Le lien amical n'apparaît généralement pas tout de suite. Tout commence par un « crush », un coup de foudre, et on se satisfait davantage de la dimension charnelle. Quand les choses s'installent, que l'on entre dans la construction et la quotidienneté du couple, le lien



d'amitié devient très pertinent et permet effectivement d'envisager la durabilité du couple. Derrière l'expression « meilleur ami », on convoque aussi une sécurité affective inconditionnelle. Ce qui peut se traduire par une personne qui sera là quoi qu'il arrive. Face à une société fragile, où tout se consomme et se consume, cette étiquette nous rappelle qu'on est capable de traverser la tempête à deux, en se soutenant l'un et l'autre.

**F. L.** – N'oublions pas qu'on entend rarement un jeune couple utiliser l'expression de « meilleur ami ». Si le désir les a réunis au départ, c'est la rencontre, la confrontation de deux points de vue et l'engagement de l'autre sur plusieurs années, qui permettent à la relation de s'inscrire dans la durée. Le couple passe ainsi d'une période de deux ou trois années régies essentiellement par l'instinct sexuel pour entrer ensuite dans une période plus axée sur la communication et l'échange. Reste alors une crainte : que l'autre puisse partir et être attiré par quelqu'un d'autre. La trahison n'existe pas en amitié. En appelant son partenaire « meilleur ami », on sacralise aussi l'engagement amoureux. C'est un réflexe presque autorassurant.

**Une étude américaine, publiée en 2014, rapportait que les hommes qui considéraient leur épouse comme leur meilleure amie avaient deux fois plus de chances de se déclarer très satisfaits de leur vie. Pour l'expliquer, les chercheurs suggéraient que les hommes ont, en général, moins d'amis. Cette notion de « conjoint-ami » dépend-elle du nombre d'interactions amicales de l'un ou de l'autre ?**

**M. R.** – Je ne pense pas que cela se joue sur le nombre, mais la qualité des relations amicales peut avoir un impact. Notre société est très anxiogène. Dans ce contexte, on va chercher tout ce qui fait lien à travers des rapports rassurants. Les hommes sont davantage concernés car, pour un tas de raisons historiques et sociologiques, les femmes ont l'habitude de tisser entre elles des liens profonds, complices, soutenant et très inconditionnels. Et cela transparait dans la culture populaire, jamais on n'a autant entendu parler de sororité.

**F. L.** – On observe souvent un phénomène de repli sur le couple au début de la relation, qui peut être motivé par l'envie de faire famille avec l'autre. Chez l'homme, depuis les premières imprégnations amoureuses dans le ventre de la mère, il y a un rapport très fort avec la figure maternelle. Dès lors, certains reproduisent ce schéma avec la partenaire, en l'érigent très haut en tant que meilleure amie pour se sentir à nouveau complets. Cependant, il ne faut pas négliger l'impact de la pandémie et des confinements sur cette configuration. Pour beaucoup de couples, le fait

d'avoir été confronté à l'autre dans un espace clos, et sans interaction sociale, les a fait énormément relativiser.

Au sortir de la crise, bon nombre ont souhaité au contraire élargir leur cercle amical plutôt que de se recentrer sur leur histoire amoureuse.

**Cette casquette de « bon copain » ne peut-elle pas être un danger pour le couple ? Peut-on craindre un impact sur le désir ?**

**F. L.** – Bien sûr. L'autre est aussi captivant qu'un paysage, mais à partir du moment où il entre dans une familiarité absolue et constante, où il devient prévisible, où il ne possède pas son propre univers, on le désire moins.

**M. R.** – La tradition littéraire et ses œuvres romantiques, à l'instar de *Belle du Seigneur*, d'Albert Cohen, ont participé à véhiculer l'idée selon laquelle les relations amoureuses doivent être contrariées, que le désir naît d'une forme de distance et de mystère. Ce modèle a montré ses limites. Un couple uniquement stimulé par l'éros aura du mal à dialoguer, et ainsi à surmonter les situations complexes qui accompagnent l'évolution de leur relation. Le lien d'amitié nous donne justement confiance en l'individu, et la proximité qu'il apporte permet une parole beaucoup plus ouverte. C'est un atout pour préserver le couple.

**Ne pas considérer son partenaire comme son meilleur ami signifie-t-il que ce n'est pas le bon ?**

**M. R.** – Je ne crois pas qu'il doit y avoir des impératifs dans les relations amoureuses. Toutefois, j'ai du mal à envisager qu'un couple dure sans une forme d'amitié, où l'on ne se sent pas lié, en tant qu'individu, sans passer uniquement par la sexualité. Quel autre lien construit-on sans elle ? Cela mérite de s'interroger.

**F. L.** – On cherche tous la personne idéale qui sera à la fois le meilleur ami et l'amant. C'est une quête juste et qui parfois se concrétise. Dans la réalité, je recommanderais de faire preuve de lucidité et de se demander ce que nous apporte concrètement la relation : suis-je plus heureux que malheureux avec cette personne ? La sécurité affective est une clé comme une autre de l'épanouissement. D'autre part, je crois fermement qu'avant de chercher un meilleur ami, il faut commencer par le trouver en soi. En se respectant, en se traitant mieux. En osant avoir le courage de démarrer des projets inattendus, on favorise les expériences positives. Au point parfois de provoquer un rapprochement amical inespéré avec le partenaire, ou bien de tendre vers une nouvelle relation plus adéquate. ♦

*Marie Robert est l'auteure des « Chemins du possible », Éditions Flammarion, 272 pages, 19 €. Florence Lautrédou est l'auteure de « L'Amour, le vrai », Éditions Odile Jacob, 246 pages, 22,90 €.*

