

En couple, doit-on aussi être meilleurs amis ?

Par **Tiphaine Honnet**

Publié il y a 6 heures,

Mis à jour il y a 5 heures



L'amitié est-elle un atout ou un poids dans la chaussure de l'intimité ? *Getty Images*

ENTRETIEN - Pouvoir tout confier, jouir d'une forte complicité, vivre en osmose... Certains considèrent leur partenaire comme leur meilleur(e) ami(e). Est-ce là un signe de solidité, de longévité du couple ? Peut-on tout montrer ? Tout dire ?

Qualifier son ou sa partenaire de meilleur 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. 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 réponses avec la philosophe Marie Robert (1) et la psychanalyste Florence Lautrédou (2).

Dieu seul le sait

Newsletter

Le dimanche

Religions, laïcité, spiritualité, à retrouver dans la lettre de Jean-Marie Guénois.

S'INSCRIRE

Madame Figaro.fr. - L'osmose parfaite, la forte complicité que l'on peut ressentir avec un partenaire, est-ce le Graal d'une relation de couple ?

Florence LAUTRÉDROU.- 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 rentre 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, dans les peines comme dans les réussites. 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 effectivement 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 à 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 auto-rassurant.

Une étude américaine publiée en 2014 par le *National Bureau of Economic Research* , 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 avançaient la thèse suivante : la gente masculine a tendance à avoir 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. Sauf que si on ne trouve pas de relation sécurisante auprès de sa famille ou de ses amis, on va forcément la chercher un peu plus dans le couple. 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 transparaît dans la culture populaire, jamais on n'a autant entendu parler de sororité aujourd'hui.



En appelant son partenaire "meilleur ami", on sacralise l'engagement amoureux. C'est un réflexe presque auto-rassurant

Florence Lautrédou, psychanalyste et thérapeute de couple

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

Cett 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 rentre dans une familiarité absolue et constante - comme celle des amis - où il devient prévisible, où il ne possède pas son propre univers, on le désire moins. Les rencontres en ligne ont favorisé ces rencontres à mi-chemin entre l'amitié et l'amour, partant de ce principe : «qui se ressemble mieux, s'assemble mieux.» Mais *in fine*, si ce concept noue des relations assez compatibles dans le quotidien, il manque la magie de la rencontre de l'autre et la fascination qu'il s'en dégage.

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 mystère. Ce modèle me semble désuet désormais, car il 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.

Mais peut-on vraiment tout dire, tout montrer à son ou sa partenaire ?

M.R.- Pas nécessairement. En amour comme en amitié, je ne crois pas à la transparence, au «tout dire». Le contenu d'un «jardin secret» dépend de chacun. Le principal est de respecter aussi bien ce que le partenaire souhaite montrer que ce qu'il a envie de cacher.

F.L.- Si l'amitié paraît indéfectible et capable de tout surmonter, le lien amoureux, lui, peut s'abîmer dans le laisser-aller physique, comportemental et verbal. On prendra plus de précaution en parlant avec son partenaire plutôt qu'avec un ami, car l'amour induit systématiquement une volonté de prendre soin de la personne. Quant à savoir ce que l'on peut dire ou non... Entre ce qu'on a à offrir et à exprimer, il faut trouver le bon dosage pour protéger et embellir sa relation. Certaines choses nous appartiennent et méritent d'être travaillées d'abord avec soi-même avant d'être étendues au couple.



J'ai du mal à envisager qu'un couple dure sans une forme d'amitié. Quel autre lien construit-on sans elle ?

Marie Robert, philosophe

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

M.R.- Je ne sais pas s'il faut s'en inquiéter, je ne crois pas qu'il doit y avoir des impératifs dans les relations amoureuses. Toutefois, cela questionne sur le long terme. 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 ? Selon les individus, la sécurité affective est une clé comme une autre à l'épanouissement, tout comme l'attachement. 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.

(1) Marie Robert est l'auteure de Les chemins du possible, (Éd. Flammarion), 272 pages, 19€.

(2) Florence Lautrédou est l'auteure de L'Amour, le vrai, (Éd. Odile Jacob), 245

pages, 22,90 €.

À VOIR AUSSI - «Il sera toujours là»: en Chine, le petit ami parfait est... virtuel