

Couple Et s'il était juste sous mon nez ?

Sortir avec son meilleur ami, la galère ?

Les frontières entre l'amour et l'amitié sont parfois plus minces qu'il n'y paraît. Quand des liens forts se tissent, un sentiment amoureux peut s'immiscer lentement mais sûrement entre deux partenaires. Nous sommes complices. Nous nous comprenons en un regard. Nous nous épaulons. Nous nous écoutons. Et puis, un jour, nous nous aimons. Mais, comment glisse-t-on de l'amitié à l'amour ?

Et ce virage affectif se fait-il sans dérapage ? Éléments de réponses.

Par Vanessa Relouzat

Adix ans, vous vous étiez juré une « amitié pour la vie », croix de bois, croix de fer. À quinze ans, on vous prenait pour des frère et sœur. À vingt ans, il vous présentait ses amis et sortait avec vos copines. Vous vous consoliez mutuellement à chaque chagrin d'amour. Jusque-là, vous n'aviez pas imaginé une seule seconde que le destin allait vous mettre dans les bras l'un de l'autre. Et pourtant, de l'avis de tous vos proches, c'était l'évidence même. Un jour, c'est la révélation. Une amitié a priori sans ambiguïté s'est transformée en pulsion amoureuse. « Oups, je l'aime ! » Vous vous êtes subitement rendu compte que ce que vous cherchiez, depuis des années, se trouvait tout simplement sous votre nez. Ne reste plus qu'à savoir si c'est réciproque ! Incroyable ? Pas tant que ça.

Le mariage de mon meilleur ami, Jeux d'enfants, Quand Harry rencontre Sally: on ne compte plus les films à l'eau de rose qui traitent du sujet. En tout, chaque année, mille personnes s'inscrivent au programme « comment transformer une

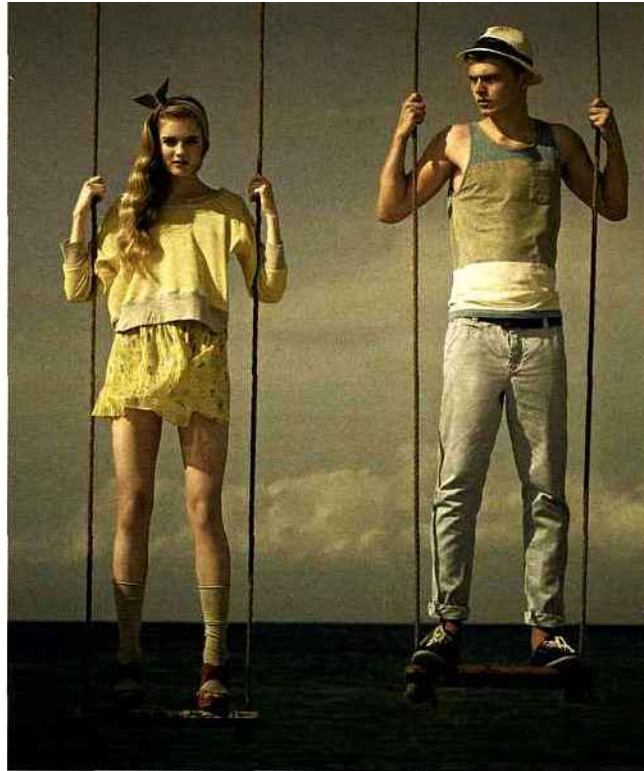
relation amicale en une relation amoureuse » proposé par l'agence de coaching amoureux [Love Intelligence](#). « L'amitié, c'est une relation d'amour dans laquelle on ne met pas de sexualité. En grandissant ensemble, il n'est pas rare de découvrir qu'il y a autre chose de beaucoup plus profond, une attirance qui va au-delà de la simple amitié », explique Sylvie Bellaud Caro, psychothérapeute.

Bases solides

Ça pourrait même être un sujet de philosophie aux prochaines épreuves du bac. « L'amitié, c'est l'amour en habit de semaine », remarque un proverbe anglais. Un proverbe qui s'est révélé exact pour Virginie, 27 ans. Pour la jeune femme, l'amour s'est construit dans la durée. « Sébastien et moi étions très proches. Nous nous connaissions depuis le CMI. Quand nous étions petits, il nous arrivait souvent de dormir l'un chez l'autre. Ado, nous avons fait les 400 coups ensemble. Nous étions des confidents l'un pour l'autre. Nous nous connaissions par cœur. Et puis, un jour, nous nous sommes disputés pour des brouilles. Il s'est muré dans le silence. Nous sommes restés des jours sans se voir. J'attendais son coup de fil comme une femme amoureuse est pendue à son téléphone après un premier rencart. Il me manquait alors, je suis allée le voir pour régler les choses. Ça s'est terminé sous la couette », raconte-t-elle, amusée. Au début, le couple craint de pervertir la relation amicale et, dans le doute que la passion ne finisse par retomber, ne dévoile rien à son entourage. Mais l'entente qui s'est forgée au fil des années se fonde sur des bases tellement solides que les partenaires ne peuvent plus se passer l'un de l'autre. Au bout de quelques semaines, pour Virginie, pas question de vivre sans son ex-meilleur ami. « J'ai tergiversé pendant des jours avant d'annoncer la nouvelle à ma famille. Je ne savais pas comment leur divulguer que Sébastien et moi étions en couple. Je pensais que ça ferait un choc à nos proches. Mais pas du tout. En fait, ils s'étaient toujours doutés que notre amitié se conclurait en mariage », poursuit la jeune femme.

Déclic

Selon Florence Escaravage, fondatrice de Love Intelligence, Virginie « s'est mise à le voir autrement et ça a été le déclic. » Le déclic: cet instant où tout bascule où l'autre est idéalisé et où on décide de laisser libre cours à ses sentiments amoureux, jusqu'à présent inhibés par crainte de voir la relation évoluer et de prendre le risque de la perdre totalement. Un risque à prendre, néanmoins, selon la love-coach. « Cette relation, si elle passe les deux à trois semaines, a toutes les chances de durer. Car nous ne sommes pas induits en erreur, comme c'est souvent le cas, lors d'un coup de foudre », analyse Florence Escaravage. En clair, avec votre meilleur ami, pas de mauvaises surprises: vous



Femme : jupe : 25,99 €, chaussures : 59,99 €, pull : 25,99 €, chaussette : 6,99 €, serre-tête : 4,99 € - Homme : débardeur : 12,99 €, chapeau : 12,99 €, pantalon : 39,99 €, tennis : 29,99 €, ceinture : 19,99 € - Pull & Bear sur www.pullandbear.com

Les partenaires, qui se connaissent par cœur, ne ressentent pas suffisamment de curiosité ou de besoin de se séduire l'un l'autre.

partagez les mêmes valeurs, vous connaissez déjà ses goûts, sa manière de vivre, d'aimer, etc. L'amitié, loin d'exclure le sentiment amoureux, semble pouvoir le conditionner et le rendre possible. Si le coup de foudre entraîne une aventure passionnée et éphémère, les vertus de l'amitié stabilisent le sentiment amoureux, le duo est plus complice, dans la durée.

Les défauts de ses qualités

Mais sortir avec son ami ne se fait pas forcément sans difficulté. Le piège: pris dans une connaissance mutuelle parfaite, les partenaires ne ressentent pas suffisamment de curiosité ou de besoin de se séduire l'un l'autre. La lassitude peut alors vite s'installer dans le couple quitte à en arriver à réaliser quelques écarts. En effet, le virage ne s'est pas fait sans quelques dérapages pour Solène. Cette trentenaire s'est mise en couple avec son ami d'enfance dès l'âge de 20 ans et n'avait connu aucun autre homme dans sa vie. En mal de sensations fortes, cette dernière avoue ▶



Votre ami vous attire ?

L'AVIS DE L'EXPERT FLORENCE ESCARAVAGE, LOVE COACH CHEZ LOVE INTELLIGENCE

Pouvons-nous parler de coup de foudre quand nous tombons subitement amoureux de notre ami d'enfance ?

Non. Nous parlons plutôt de déclic. Lors d'un coup de foudre, nous sommes comme foudroyés. Nous rencontrons un homme au cours d'une soirée, nous flashons. Quand une amitié se transforme en amour, nous nous mettons progressivement à voir l'autre différemment.

Quel est le principal avantage de sortir avec son ami ?

Nous ne sommes pas leurrés par les qualités de la personne. Nous ne sommes pas bercés d'illusions comme quand nous tombons amoureux plus classiquement. Nous connaissons déjà ses valeurs. Une relation de couple qui a d'abord démarré par une amitié a plus de chance de tenir. Car, lors d'une rencontre, tout ce qui brouille notre vue, c'est l'attraction physique ou intellectuelle. Ça n'a rien de solide par rapport à ce que la personne est réellement. C'est pourquoi nous nous trompons souvent en amour. Car le coup de foudre est à valider avec des moments passés ensemble. C'est ensuite que nous nous rendons compte si nous sommes vraiment compatibles ou pas. Alors que, dans le cas d'une amitié qui dérape en amour, c'est l'inverse qui se produit. Les moments passés ensemble ont déjà démontré qu'on partageait les mêmes valeurs. Nous partons donc sur des bases plus solides.

Quel est le principal inconvénient ?

C'est le timing. Il faut provoquer le déclic chez l'autre sans le brusquer. Ce qui n'est pas forcément évident. Mais il faut toujours tenter. Certes, si la relation amoureuse ne fonctionne pas, au final, nous perdons un ami. Mais il ne faut pas être dirigée par la peur. Le jeu en vaut la chandelle. Il faut semer sa graine pour que l'autre prenne conscience de ce qu'il se passe.

Comment provoquer le déclic chez l'autre ?

L'erreur à ne pas faire, surtout, c'est de se déclarer de but en blanc. En général, c'est une catastrophe. Il est important de créer une rupture dans votre comportement. Il s'agit de se placer, non plus dans la position de la bonne copine mais dans une posture de femme qui séduit et qui a envie d'être séduite. Non, vous n'êtes plus disponible pour la dernière séance de cinéma, à 22h. Non, vous n'êtes plus la bonne copine à qui on tape dans le dos. Non, vous ne vous intéressez plus à ses histoires de cœur. Vous devez créer une distance qui va provoquer une interrogation chez l'autre. Il se demandera forcément ce qu'il se passe et va se mettre à douter, à se poser lui-même la question.

Comment l'annoncer à ses proches ?

En disant la vérité. Que la force de votre relation était telle que vous vous êtes dit qu'il aurait été dommage de passer à côté de quelque chose.



**En cas de rupture,
il y a un double deuil
à faire: celui de la
perte de l'ami et de
la perte de l'amant.**

l'avoir trompé à plusieurs reprises « Notre couple s'est constitué de façon tellement naturelle que nous ne sommes jamais vraiment entrés dans un rapport de séduction. Nous nous connaissions trop. Alors, il y a quelques années, j'ai ressenti le besoin de vérifier que je pouvais séduire. Pourtant, j'aime mon mari. Mais j'ai eu l'envie irrésistible d'aller voir ailleurs », raconte-t-elle. Alors, sortir avec son meilleur ami: une relation à haut risque? Pas forcément pour Sylvie Bellaud Caro. « Même quand on croit bien connaître quelqu'un, on continue de le découvrir jour après jour, analyse-t-elle. Mais, en cas de rupture, il y a un double deuil à faire: celui de la perte de l'ami et de la perte de l'amant. » Un risque à prendre, sans doute. ♦

TÉMOIGNAGES

Une entente parfaite

J'étais célibataire depuis bien trop longtemps. Je me sentais seule, multipliant les aventures sans lendemain. Et puis, un soir d'été et au bout de trois ans d'amitié sans ambiguïté avec Franck, je me suis rendu subitement compte qu'il m'attirait physiquement. L'idée a germé dans ma tête. En fait, tout me plaisait chez lui. Il était tout ce que je recherchais chez un homme. Il était beau. Nous nous entendions à merveille. Mon cœur s'est mis à battre dès que je le voyais. C'était à la fois magique et déroutant. Je suis restée des mois sans lui dire. Comment faire pour lui avouer que mes sentiments pour lui avaient changé? Je me suis un peu éloignée par peur de trop souffrir. Il a senti que quelque chose clochait. Et, un jour, il m'a fait le coup de « je passais dans le coin » et est venu frapper à ma porte. J'étais sur le point de me rendre à une soirée chez des amis. Je lui ai donc ouvert toute pimpante dans une robe sexy, une coiffure et un maquillage étudiés. Une vraie bombe atomique. Il a fini par me sauter dessus au bout de quelques minutes. Aujourd'hui, nous organisons notre cérémonie de mariage.

Aurélié, 29 ans

Tu t'es vu?

Cela faisait déjà plusieurs années que j'étais amoureux de ma meilleure amie. Nous nous connaissions depuis l'école primaire et, en prime, nous étions voisins. Malgré nos expériences de couple respectives, notre amitié était restée intacte. Nous nous connaissions par cœur. Mais, un soir où nous avions un peu trop bu, j'ai fini par lui avouer. Quelle erreur. Mal à l'aise au moment de ma déclaration, elle est devenue distante, limite froide. Nous n'avons plus jamais reparlé de cet épisode. Aujourd'hui, nous ne nous voyons quasiment plus. Elle fait mine d'être trop prise par ses études. Je suis toujours célibataire et plus que jamais amoureux d'elle.

Nicolas, 25 ans

Perdus de vue

Je fréquente Lionel depuis l'enfance. Nous nous sommes perdus de vue au moment de l'adolescence. Chacun a fait sa vie de son côté. Je me suis mariée, j'ai eu une petite fille. Et puis, j'ai divorcé. Le parcours classique, en somme! J'ai recroisé Lionel, toujours célibataire, en plein cœur de Paris, alors qu'il avait déménagé à Lyon. Le destin, sans doute. Nous avons échangé nos mails, nos numéros de téléphone et nos coordonnées Facebook. Nous avons passé des heures à discuter sur les réseaux sociaux, avec la même complicité qu'à l'époque. Nos liens se sont retissés très rapidement et nous sommes vite devenus les meilleurs amis du monde. Un soir que j'étais déprimée après une déception amoureuse, je suis allée pleurer sur son épaule. Et nous sommes tombés dans les bras l'un de l'autre.

Evelyne, 36 ans

Histoire d'un soir

Après une dizaine d'années d'une relation amicale sans ambivalence, j'ai ressenti comme un coup de cœur pour Stéphanie. Dans un élan passionné, un soir comme un autre où je dînais chez elle, comme bien souvent le samedi soir, nous n'avons pas enchaîné sur notre séance DVD habituelle. Nous n'avions ni l'un ni l'autre programmé cette relation sexuelle. C'était intense, improvisé et sûrement lié à une très grande promiscuité ajoutée à la frustration d'un célibat prolongé. Je ne suis pas restée dormir chez elle. Entre nous, c'était clair. Pas question de recommencer. Nous nous sommes tout de suite rendu compte que nous avions fait une erreur. Aujourd'hui, je ne regrette rien. Nous sommes toujours amis et avons respectivement quelqu'un dans notre vie. Des conjoints qui ignorent tout de ce passage obscur dans notre relation amicale.

Bruno, 33 ans