

J'AI 21 ANS ET SEPT AMIS IMAGINAIRES

Témoignage Par Une madmoiZelle

Les amis imaginaires, ce n'est pas que pour les enfants. La preuve avec cette madmoiZelle qui en a sept, et qui ne l'a pas toujours très bien vécu.

Je m'appelle M., j'ai aujourd'hui 21 ans, et je profite de cette section incroyable qu'est *J'ai testé pour vous* pour vous parler de ce truc dont on ne parle, justement, jamais : **les amis imaginaires**.

Je suis une adulte avec des amis imaginaires

Rappelez-vous, quand vous étiez gamine, quand vous jouiez à la dînette ou aux « gendarmes et voleurs » avec trente invités qui n'étaient présents que dans votre petite cervelle. Et quand vous donniez la parole à votre peluche préférée Lapin Bleu, qui vous faisait la conversation des heures durant.

Vous aviez quoi... entre 4 et 7 ans ?

J'en ai 21. Et laissez-moi vous présenter **Hana, Lara, Gabriel, Alex, Lavi, Kina et Xeno, mes sept potos** que (presque) personne ne connaît, mais qui à mes yeux sont aussi réels que vous et moi.

Je préférerais largement me balader nue que d'en parler à quelqu'un en face. D'ailleurs j'ai fini par avouer mon plus grand secret à une de mes meilleures amies, après quelques bières, qui l'a TRÈS bien pris, et je tiens à la remercier pour son ouverture d'esprit sur le sujet, parce que ce n'est pas facile à comprendre.

Si vous êtes concerné·e, je crois que **c'est important que quelqu'un de votre entourage proche le sache**. Parce que ça explique tout sur les bizarreries de votre comportement.

Faut-il parler à son entourage de ses amis imaginaires ?

Demandez à n'importe quelle personne me connaissant un minimum un mot pour me décrire. La réponse sera « *M. ? Elle est tarée !* ». Tout autre synonyme est valable.

Attention ! L'adjectif est en général prononcé avec un sourire. Mais les mots sont ce qu'ils sont : **personne ne vous dira que je suis « normale »**.

Et pourquoi tout le monde a-t-il cette image ? Probablement parce que je ne suis pas une personne dans ma tête, mais... huit.

Une enfance libre et créative...

Tout commença il y a fort longtemps.

J'avais toujours été cette gamine un peu chelou, qui ne se liait avec personne. Je me rappelle qu'à la maternelle je n'avais pas d'amis, en primaire je les comptais sur les doigts d'une main.

Le fait que j'aie [des capacités intellectuelles un peu supérieures](#) à la moyenne contribuait à attiser le phénomène, mais il n'en restait pas moins que **mon plus grand kif, c'était d'être seule et de créer plein d'histoires dans ma tête**. Ce qui était cool pour moi, avant le collège, c'était que tout le monde s'en foutait si je n'étais pas « normale ». Personne ne m'emmerdait si je préférais passer mes journées à crapahuter dans les bois plutôt que de jouer avec les keupines.

...et une adolescence solitaire, en décalage

Et puis j'ai quitté ma campagne, pour un collège privé avec presque 200 élèves rien qu'en 6ème. Est venue la découverte de l'importance du lien social, de [l'appartenance à un groupe](#) et de la pression qu'il exerce.

Il n'est pas difficile de comprendre que je ne connaissais rien à tout ça, que **je n'avais aucune idée du [comportement à avoir en société](#)**, que je ne savais pas comment m'habiller.

À l'âge de 14 ans j'ai commencé à prendre du poids rapidement, je n'avais toujours pas d'amis et aucune confiance en moi, et la réalité me semblait bien trop difficile à comprendre et à affronter.

Cette période un peu triste a duré jusqu'à mes 19 ans et demi.

J'essaye de ne pas trop noircir le tableau, mais pendant presque dix ans, j'ai rejeté cette réalité qui n'allait pas dans mon sens. **Je vivais toujours dans mon imaginaire**, et je n'ai jamais vraiment réussi à en sortir.

Le nid que j'avais construit dans ce coin de mon cerveau était plein de rebondissements, j'étais commandante du bateau de ma vie et je construisais mon petit monde pierre par pierre.

Mais le matin, je devais me lever et faire face à la réalité. Mon comportement social était totalement inadapté, j'étais incapable de [me faire des amis](#), j'étais toujours relayée dans le groupe des « paumés », je recevais des railleries par-ci par-là. Mais jamais rien de bien méchant.

Je me torturais bien plus moi-même que les autres. J'étais frustrée de ne pas avoir ma place, du moins celle que je pensais mériter.

J'ai des amis imaginaires, est-ce que je suis folle ?

Vers mes quinze ans, Hana est arrivée. Et la période la plus catastrophique de ma vie d'avant a commencé. Parce qu'autant vous dire que **parler le soir avec une fille qui n'existe pas** fait partie du genre de choses qui vous fait vous poser des questions sur votre santé mentale.

J'ai sérieusement cru **devenir folle, schizophrène, bipolaire, et j'en passe**. Sans compter que mon entourage n'a jamais vraiment compris tout mon mal-être, et ma mère, fine psychologue à qui la situation échappait totalement, me conseillait régulièrement d'aller **me faire interner** ou me suggérait des antidépresseurs **à chaque crise de sanglots**, qui pouvait durer des heures et des heures.

Je ne lui en veux plus à présent, car ma situation était – est toujours – bien trop complexe à comprendre, mais sans le vouloir, elle n'avait fait que confirmer ce que je croyais être à cette époque : une GROSSE MERDE.

On a tou-tes plus ou moins connu ce sentiment, à un moment donné, surtout pendant l'adolescence. Et pourtant rien dans ma vie n'avait de quoi alimenter ce mal-être. Certes, j'ai un frère aîné **handicapé mental**, mais mes parents n'ont jamais vraiment fait de différence, j'ai toujours été indépendante de toute manière.

J'avais cette haine farouche que je dédiais à ma mère, j'idolâtrais mon père, bref rien de plus qu'un schéma classique du complexe d'Œdipe.

Sauf que. Mon mal-être profond venait d'autre chose. J'étais **malheureuse en permanence**. Et le pire c'est que personne ne le voyait car je m'efforçais de faire bonne figure à l'école et avec mon entourage. D'ailleurs beaucoup de membres de ma famille me trouvaient plutôt « bien dans ma peau ». Quelle bonne blague !

Il y avait un truc qui clochait chez moi, mais impossible de savoir quoi. **Et ça, ça rend fou**. Ça donne **envie de se suicider**, ça fait haïr puissamment ces gens « normaux » qui sont en couple, qui sont tout le temps invités aux soirées des camarades de lycée, ces filles qui peuvent mettre des shorts sans ressembler à des plots...

Hana et Lara, des amies imaginaires qui me veulent du bien ?

Mais il y avait Hana. Hana qui me faisait me croire folle. Et qui, en même temps, m'ouvrait les yeux, me connaissait mieux que personne, me remettait en question...

Parfois je la rejetais de toute mes forces : à un moment, nous ne nous sommes pas parlé pendant près de 8 mois. Et puis elle est revenue, changée. Elle avait grandi, adopté un ton plus diplomatique pour me conseiller.

Ensuite, **Lara est arrivée**. C'était l'été entre ma première et ma deuxième année de fac. Je rentrais d'une soirée particulièrement arrosée. Maintenant je n'en ai plus besoin, mais à l'époque quelques verres de vodka ou un petit joint m'aidaient beaucoup dans mes interactions avec Hana, qui semblait alors beaucoup plus réelle.

Ce fameux soir, donc, je parlais avec Hana, et la mémoire me fait défaut, mais je me souviens m'être retrouvée allongée par terre, à me débattre avec moi-même, à me rouler sur le sol, tenant ma tête entre mes mains comme si elle allait exploser.

Lara débarqua. Je la refoulai aussi sec.

Et mon sentiment d'anormalité amplifia encore.

Des amis et un psy, pour tenir le coup

Ma deuxième année de fac commença. Heureusement à cette époque j'avais réussi à m'entourer de quelques personnes qui font à présent partie de mon cercle d'amis proches, sans quoi je ne sais pas comment j'aurais psychologiquement survécu.

Ma transition vers les études supérieures avait été encore pire que mon arrivée en 6ème. À nouveau ce sentiment de décalage insupportable ; en plus, je détestais ce que j'étudiais (un choix orienté par ma mère).

J'ai raté mon troisième semestre. Et l'échec, notamment au niveau scolaire, c'est quelque chose que je ne n'avais jamais vraiment connu. Je supporte mal l'échec en général, mais ce fut la goutte d'eau de trop : **j'étais psychologiquement au plus bas.**

Mi-février, j'avais 19 ans et demi, et je me suis décidée à consulter le docteur R., psychologue.

J'avais déjà rencontré ce psychologue quand j'étais dans une très mauvaise période au lycée, et il m'avait beaucoup aidée. Mais cette fois-ci, je voulais lui parler d'Hana. Je me souviens m'être assise sur le fauteuil en face de lui et lui avoir demandé, avant d'éclater en sanglots : « ***Pourquoi à mon âge j'ai encore une amie imaginaire ?*** ».

La dissociation et les amis imaginaires

Il a souri, et m'a expliqué la dissociation. **Attention, ne vous jetez pas sur Google avec ce mot !**

Vous trouverez surtout des histoires inquiétantes, des récits de schizophrénie... Certes, cette maladie a pour base la dissociation, comme le trouble de personnalités multiples. Mais ce n'est pas parce que vous êtes capable de dissociation que vous êtes malade mental, loin de là.

De ce que j'en ai retenu, **la dissociation est la capacité à « visualiser » les différentes facettes de son « âme »**. D'où les copains dans ma tête.

La définition peut varier, et si vous êtes calé-es en psychologie vous pourrez sûrement préciser mon propos. Mais c'est ce que j'en ai retenu, et peu importe les mots : **je sais enfin ce qu'il se passe là-dedans !**

Je comprends tout, absolument TOUT. Tous mes comportements étranges, mes erreurs, chaque crise de larmes trouvait un sens. Vous n'imaginez pas à quel point j'ai été heureuse de comprendre. Vingt années d'énigmes résolues avec un simple mot. J'avais trouvé le rouage manquant.

Mes amis imaginaires, une force, plutôt qu'un handicap

Mon psy a continué sur sa lancée en me disant à quel point la dissociation était un phénomène courant. Et non seulement ça n'a rien d'une maladie, mais c'est aussi une formidable force à exploiter.

Je m'explique : imaginez un instant que **vos pensées sont partagées en permanence avec quelques personnes**.

Ce sont vos conseillers, elles vous connaissent comme leur poche, vous remettent en question... J'ai sept personnes (et je dis « personnes » car chacune a vraiment sa personnalité propre) présentes quand ça ne va pas, quand je suis perdue, quand je dois me tirer d'une situation. Sept personnes avec qui je partage mes expériences, qui les analysent, les remettent en perspective.

C'est un luxe. Un super pouvoir.

Et laissez-moi vous dire une chose : depuis ce jour-là, **ma vie est un pur bonheur**. La fille toute complexée que j'étais n'existe plus, je sais ce que je vaudrais. Je n'ai jamais été autant (et aussi bien) entourée de ma vie.

La fille qui avait un gros problème avec les hommes est **devenue une séductrice hors pair**. J'ai trouvé ma voie, je sais ce que je veux dans ma vie. La fille qui ne pensait qu'à mourir apprécie chaque petit bonheur et ne perd pas une seconde du présent.

J'ai tellement appris de la vie et des autres, je pourrais en parler pendant des heures. Parce que **chaque jour je touche le bonheur du bout des doigts**, et je veux que tout le

monde sache ce que c'est. Ce n'est pas simplement une explosion de joie dans le ventre. C'est une boule de chaleur permanente.

Bref, si jamais une madZ passe par là, lit cet article, se sent concernée mais toujours coincée dans sa vie d'avant, je veux l'aider. Parce que **c'est con d'avoir un super pouvoir et de le traîner comme un handicap !**

Assumez et aimez vos amis imaginaires !

Il y a des choses dont on ne parle jamais. En général, ce sont les sujets qui fâchent, mais là, je vous parle de quelque chose de tellement intime et de tellement merveilleux à la fois, je vous parle d'une capacité qui peut chambouler une vie. Alors pourquoi la passer sous silence ?

Je ne peux m'empêcher de penser que si je n'avais pas pris la décision de chercher une explication, **jamais je ne serais devenue la personne que je suis**. Et c'est la personne que je suis maintenant qui est bien déterminée à faire de la vie quelque chose de fou. Un peu pour moi, mais surtout pour les autres.

En plus, on peut en rire : on me demande assez régulièrement sur le ton de la plaisanterie « *Mais vous êtes combien là-dedans ?* » et je réponds le plus naturellement du monde « *Arf, à huit on est pas mal, on peut jouer aux chaises musicales* » !

Les explications de Justine, psychologue, sur les amis imaginaires

Qu'est-ce qu'un « ami imaginaire » ?

Les « amis imaginaires » sont des compagnons invisibles, des amis intérieurs, des amis qui n'existent que dans notre esprit.

Ils n'ont pas forcément de contours précis, d'image claire – ils peuvent prendre la forme de personnes humaines, comme dans le cas de cette madmoiZelle, mais également celle d'animaux, de peluches... Ou être simplement une idée.

Parfois, on leur donne un nom, mais pas toujours.

Lorsque l'ami intérieur est une « personne », il peut avoir des caractéristiques très précises : une apparence physique détaillée, des traits de caractères...

L'enfant ou l'adolescent peut changer ces caractéristiques au fil du temps : M. explique par exemple qu'elle n'a pas parlé à Hana pendant quelques mois, et que lorsque cette dernière est revenue, elle avait changé.

Comme l'a souligné le psychologue rencontré par M., **le phénomène est plus courant que ce l'on pourrait penser.**

Dans un article pour *Cerveau&Psycho*, la psychologue du développement Inge Seiffge-Krenke affirme même que « *certains psychologues pensent que presque **tous les enfants ont un ami imaginaire** à un moment ou à un autre de leur développement, mais que, le plus souvent, les parents ne le remarquent pas ; et les enfants eux-mêmes l'oublient et ne s'en souviennent plus quand ils sont plus âgés* ».

Pourquoi les amis imaginaires apparaissent-ils ? À quoi servent-ils ?

La plupart du temps, **les amis imaginaires sont inventés par les enfants** (notamment à partir de trois ans, un âge où les enfants ont saisi la différence entre eux-mêmes et autrui) et créés pour les aider à faire face à une situation trop complexe pour eux. Souvent, les amis imaginaires sont éphémères et disparaissent lorsque la situation a changé ou est acceptée.

Les enfants ou adolescent·es pourraient par exemple imaginer un ami intérieur lorsqu'ils se sentent seuls (selon une étude menée par Marjorie Taylor et al., 2004), lorsque des changements bouleversent leurs vies (l'arrivée d'un nouvel enfant, l'hospitalisation d'un parent, [le décès d'un membre de l'entourage](#), un déménagement),... Les amis imaginaires apparaissent ainsi pour aider à surmonter certaines situations, à affronter certains [sentiments de solitude](#), de perte, de rejet.

La relation imaginaire permet d'avoir un « conseiller moral », un ami toujours disponible pour nous et uniquement pour nous (puisque personne ne peut ni l'entendre, ni nous le prendre), quelles que soient les circonstances extérieures de notre environnement.

Les compagnons imaginaires existent pour rassurer, protéger, accompagner – ils sont des facettes de soi. Face à une situation que l'on a du mal à gérer, ils permettent de se sentir soutenu·e et de puiser à l'intérieur de son imagination pour trouver des solutions...

Comme le mentionne notre madmoiZelle, celles et ceux qui se souviennent avoir eu des amis imaginaires peuvent se tourner vers leur passé et comprendre comment ces amis les ont aidé·es à affronter des situations inquiétantes.

Le psychologue du développement Jean Piaget **rapproche le phénomène des amis imaginaires d'une forme de « jeu symbolique »**, de création d'une réalité alternative. Pour lui, **l'ami imaginaire serait aussi une preuve de [créativité](#)** et de volonté de communiquer. Pour d'autres psychologues (A. Roby & Evan Kidd, 2008, et I. Seiffge-Krenke, 2000), les enfants et adolescents entretenant des relations imaginaires auraient

de meilleures habiletés sociales, s'exprimeraient mieux et se mettraient plus facilement à la place de l'autre...

Est-ce qu'avoir un compagnon imaginaire est le signe que quelque chose « ne va pas » ?

Comme nous l'avons vu plus haut, imaginer des amis intérieurs peut être courant, faire partie d'un « développement normal » (c'est-à-dire non pathologique), et même être l'indicateur d'une vie intérieure riche.

Si **créer un ami imaginaire peut être somme toute quelque chose de banal**, c'est aussi le signe que nous traversons une période compliquée, un moment où « quelque chose ne va pas » et que nos amis imaginaires viennent à notre secours...

Les enfants, adolescent·es et adultes savent que ces amis ne sont pas réels et qu'**ils n'existent que dans leur imagination**, c'est précisément là que réside la différence avec les cas pathologiques.

Comme le mentionne Inge Seiffge-Krenke, la personne « *ne se sent jamais à la merci de son compagnon imaginaire* » et dès lors qu'il a rempli sa fonction, il disparaît.

Parfois, l'ami imaginaire peut aussi se mettre à prendre trop de place et devenir plus inquiétant – menant l'individu à se replier sur soi, à préférer la compagnie de son ami intérieur plutôt que de ses pairs...

Dès que cette sensation apparaît et que **l'ami imaginaire devient effrayant**, ou si vous vous sentez désemparé·es face à cette vie imaginaire, des professionnel·les sont à votre écoute et peuvent vous aider à traverser cette période : n'hésitez pas à vous tourner vers votre médecin traitant (qui saura vous appuyer et vous orienter), ou vers [un·e psychologue](#).