

COMMENT ME FAIRE DE NOUVEAUX AMI(E)S?

par Jacqueline Simoneau



Une fois la retraite arrivée ou les enfants partis du nid, on se sent parfois un peu seul, sans savoir comment élargir notre cercle amical. Mode d'emploi pour briser la glace et, surtout, tisser des liens durables!

De nombreuses études le confirment: les amis sont essentiels pour rester en bonne santé physique et mentale. Mais au fil des années, le couple, les enfants, le travail et les horaires chargés prennent souvent toute la place. Séparations, déménagements et décès affaiblissent également les liens. Résultat: on perd peu à peu notre réseau d'amis... Et lorsqu'on souhaite retrouver ce lien précieux, s'en créer de nouveaux n'est pas toujours évident.

«Quand mes enfants sont partis, j'ai réalisé que j'avais de nombreuses connaissances, mais pas de véritables amies, témoigne Line. Mes copines et moi avons pris des chemins différents. Il me fallait donc créer de nouvelles amitiés. Mais je me sentais "rouillée". Je ne savais pas comment faire les premiers pas ni où aller pour rencontrer des gens.»

La psychologue Stéphanie Léonard confirme ce malaise: «Avec le temps, il peut effectivement devenir plus difficile d'aller vers les autres pour nouer des relations d'amitié. On perd souvent la spontanéité qu'on avait enfant ou jeune adulte, on se sent maladroit et gêné. Les occasions de faire des rencontres sont aussi plus rares, notamment à la retraite.»

Ces obstacles ne sont pourtant pas insurmontables, loin de là! Se construire un réseau d'amis exige du temps, de la patience... et quelques bonnes stratégies pour sympathiser et entretenir les liens.

1 Saisir les occasions

Clairement, ce n'est pas en restant à la maison qu'on fera de nouvelles rencontres! Si on veut voir du monde, il faut sortir, même en solo. Qui sait qui on croisera au musée ou à la patinoire? Et on arrête de s'inventer mille excuses pour refuser les invitations de nos voisins, anciens collègues et connaissances: à force de les repousser, on risque de ne plus en recevoir. Au début, on se sentira probablement mal à l'aise face aux étrangers, mais cette gêne s'estompera une fois la glace brisée. On peut aussi prendre les devants en lançant une invitation, et convier nos proches et leurs amis à la maison pour une dégustation de vins, par exemple. Comme tous les prétextes sont bons pour tisser des liens, on ouvrira une porte supplémentaire en demandant s'il y a des joueurs de cartes ou

des danseurs dans le groupe, selon nos propres intérêts. Ce qui nous permettra ensuite d'organiser une rencontre pour partager cette passion commune. On fait partie d'un groupe social ou sportif? C'est l'occasion d'offrir de transporter des gens qui n'ont pas de véhicule. Un bon point de départ pour mieux se connaître et échanger!

2 Garder l'esprit ouvert

On a souvent tendance à jeter notre dévolu sur des gens du même âge et du même milieu que nous. À tort, selon Jeanne! «Ma meilleure amie a 16 ans de moins que moi, dit-elle. On s'est rencontrées lors d'un voyage organisé et ç'a tout de suite cliqué entre nous. Elle me fait rire et me garde jeune. Avant cette rencontre, je n'allais jamais vers les plus jeunes par crainte de me faire tasser. Aujourd'hui, j'ai des amis de tous les âges, et c'est fantastique!» Marc, lui, a croisé Michel en faisant du bénévolat. «Malgré nos 20 ans d'écart, notre passion pour le ski nous a réunis.»

L'amitié entre Micheline et Julien a pour sa part débuté au salon de coiffure. «Je venais de déménager et je me cherchais une coiffeuse. Ma voisine m'a recommandée à son coiffeur. Au fil des discussions, on a découvert qu'on avait plusieurs points communs. Une différence de 12 ans nous sépare, mais je m'en fous complètement!» Selon Stéphanie Léonard, l'âge ne doit surtout pas être un obstacle à l'amitié. «La connexion entre deux personnes n'a pas d'âge ni de classe sociale. En se laissant enfermer par nos préjugés, on se prive de belles amitiés.»

3 Faire les premiers pas

Si on attend que les autres viennent vers nous, on peut patienter longtemps! «Il faut être proactif, soutient Stéphanie Léonard. Certains vont spontanément vers les inconnus pour faciliter leur intégration dans un groupe, mais ce n'est pas la norme. Autant prendre les devants si on veut créer des liens: on s'avance vers la personne ou le groupe et on se présente.» Mieux vaut toutefois choisir son moment: on ne s'impose pas au milieu d'une conversation si on ne veut pas être reçu froidement. Autre truc infaillible pour attirer les autres: sourire! Qui aurait envie d'entreprendre une conversation avec quelqu'un à l'air bête?

4 Vaincre notre timidité

Briser la glace s'avère une étape particulièrement difficile quand on est timide. Le conseil de notre experte: s'exercer! «Si on a du mal à aborder les gens pour développer des amitiés, on peut commencer par affronter des situations sans charge émotionnelle, en faisant l'effort d'aller vers les autres. Chaque jour, on se lance un petit défi: regarder les gens dans les yeux, saluer une personne qu'on croise, sourire à un passant, engager la conversation dans la file d'attente au supermarché (ne serait-ce qu'au sujet de la météo), etc. On réalisera rapidement que la réaction est intéressante: quand on sourit, par exemple, l'autre nous sourit en retour. Pour alléger la situation, on peut également se demander quelle est la pire chose qui pourrait arriver si la personne ne répondait pas à notre sourire. Rien, assurément! Petit à petit, on gagnera en confiance, ce qui nous permettra d'interagir plus facilement

lorsqu'on voudra aborder des inconnus pour s'en faire des amis.»

5 Entretien la conversation

Une fois le premier pas franchi, on engage la conversation, ce qui est beaucoup moins compliqué qu'on ne le croit. Le lieu de la rencontre (parc à chiens, musée, gym, etc.) offre déjà un terrain d'intérêt commun. On s'intéresse à l'autre, en évitant cependant les sujets trop personnels ou potentiellement explosifs, comme la religion et la politique. On est à son écoute. La personne aime voyager et nous aussi? Il n'en faut pas plus pour entreprendre une conversation pouvant mener à une belle complicité. On se garde toutefois de monopoliser la discussion, de couper la parole ou de vérifier constamment l'écran de notre cellulaire, auquel cas notre interlocuteur fuira à la moindre occasion. Autre astuce pour nourrir les discussions: se tenir informé. On visite des expositions, on lit sur des sujets variés, on va au cinéma, on écoute les actualités... Il est toujours plus facile d'engager une conversation autour d'un thème qu'on connaît.

6 Garder le contact

On aimerait bien revoir une personne rencontrée? On lui propose une activité en lien avec nos intérêts communs (sortie au cinéma, exposition, activité sportive, etc.). Selon sa réaction, on saura si elle est intéressée ou non à faire plus ample connaissance avec nous. Si elle répond «Je vais y penser» au lieu de «Oui, ça me tente! Y a-t-il une date qui te convient?» ça clarifie les choses. Si l'autre démontre de l'intérêt, on va de l'avant pour solidifier ce lien naissant. La règle d'or: éviter les situations ambiguës.

«Dès le départ, on lance une invitation claire sans être envahissant ni trop insistant, conseille Stéphanie Léonard. On pense à un souper au resto? On s'entend alors sur une date précise. De cette façon, on ne risque pas de ronger son frein en attendant un appel, d'autant que l'autre personne pense probablement la même chose de son côté. La relation risquerait de s'effriter avant même de commencer.» Même si on est très occupé, on garde du temps pour appeler l'autre de temps en temps pour prendre de ses nouvelles, histoire de maintenir le contact. Et on n'oublie pas de souligner son anniversaire et les moments importants de sa vie. Ces petites attentions font toute la différence au début d'une amitié.

Où rencontrer des gens?

Toutes les occasions sont bonnes pour se faire de nouveaux amis: sorties au café du coin, ventes de garage dans notre secteur, club de lecture, bibliothèque, aménagement d'une ruelle avec les voisins, fêtes de quartier, danses organisées, gym... En fréquentant des lieux régulièrement, on risque d'y croiser les mêmes personnes, avec qui on pourra éventuellement engager la conversation et, qui sait, convenir de se revoir ensuite.

Pour élargir notre cercle d'amis, on n'hésite pas non plus à s'inscrire à un cours (mise en forme, cuisine, danse, langue, peinture, etc.), dans une association, une chorale ou une troupe de théâtre amateur, en tenant compte de nos goûts et de nos envies. Les chances de se retrouver avec des personnes partageant nos affinités seront multipliées, et les contacts, facilités. Autre belle façon de se créer un réseau: devenir bénévole pour une cause qui nous tient à cœur. Fréquenter un parc à chiens avec Pilou augmente également

nos probabilités de faire de nouvelles rencontres, tout comme la pratique d'une activité sportive et les voyages en groupe. On a l'embarras du choix!

Perdu de vue

Se faire de nouveaux copains, c'est bien. Mais renouer avec d'anciens amis, c'est aussi une bonne idée... surtout s'ils vous manquent! Il n'y a pas de gêne à reprendre le contact. C'est ce qu'a fait Marie-Thérèse: «À 20 ans, Colette et moi étions inséparables. Après un déménagement, on s'est perdues de vue. Il y a deux ans, j'ai eu envie de la revoir. J'ai hésité longtemps avant de la joindre parce que je ne savais pas si ce besoin était réciproque. Finalement, je l'ai retracée sur Facebook et je l'ai contactée. On a pris un café ensemble et, depuis, on se voit régulièrement. On rattrape le temps perdu!»

Selon la psychologue Stéphanie Léonard, on se crée souvent des scénarios pas forcément réels. « On pense que les amis qu'on n'a pas vus depuis plusieurs années nous ont oublié, qu'ils sont fâchés parce que la relation s'est terminée sur un malentendu ou qu'ils ne ressemblent plus à ce qu'ils étaient quand on les a connus. Le mieux, c'est encore de valider ces impressions en les recontactant. »

Si on a vraiment envie de renouer avec d'anciens amis, on en fait notre priorité. Autrement, on risque de le regretter. Bien sûr, il faudra peut-être se réappivoiser, mais au fil des rencontres, on se créera de nouvelles habitudes et connivences.