PEOPLE RESOURCES

Comment se faire de nouveaux amis à l'âge adulte (et les garder)

Source: Sun Life

Les amitiés font partie d'une vie en santé. Comme adulte, il peut être difficile d'en nouer de nouvelles ou d'entretenir les anciennes. Apprenez à développer vos compétences sociales.

Plus jeune, vous était-il facile de nouer des amitiés? Et qu'en est-il maintenant?

Comme adulte, vous trouvez peut-être difficile de rencontrer de nouvelles personnes et de maintenir des liens avec elles. Au pays, bien des gens souffrent de solitude… plus que vous le pensez. Seulement 14 % des Canadiens qualifient leur vie sociale de « très bonne », selon une étude réalisée en 2019 par l'Angus Reid Institute, un organisme de recherche à but non lucratif. Plus de six personnes sur dix souhaitent passer plus de temps avec leurs proches.

Se faire des amis est un défi qui vaut toutefois la peine d'être relevé. Non seulement les bons amis renforcent l'estime de soi, mais ils sont aussi excellents pour la santé. Une étude indique que la solitude peut accroître le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, et être aussi dommageable pour la santé que le tabac ou l'obésité.

D'autant plus que lier de nouvelles amitiés est plus facile qu'on l'imagine. Suivez ces conseils pour rencontrer de nouvelles personnes et transformer ces connaissances en amis.

1. Augmenter sa confiance en soi

Quand on se sent seul, on a tendance à se blâmer pour cet état. Pourtant, nouer de nouvelles amitiés représente un défi pour bien des adultes, comme l'explique Lisa M. Kelly, psychothérapeute à Toronto. « Accaparés par le travail et la maison, on a moins de temps à consacrer aux amis. Un déménagement, par exemple, peut signifier repartir pratiquement à zéro sur le plan social. »

Autrement dit, le fait d'avoir en ce moment une vie sociale peu satisfaisante ne dit rien sur vous. Vous vous ferez plus facilement de nouveaux amis si votre estime de soi est bonne. « Rappelez-vous que si vous avez noué des amitiés par le passé, vous êtes capables de le refaire, souligne Mme Kelly. Pensez à vos forces et à vos qualités, et une belle énergie positive irradiera de vous, ce qui est attirant pour les gens qui vous entourent. »

Bien sûr, vos amis actuels et vos proches peuvent vous aider à développer une meilleure estime de soi, si nécessaire. Ils ont bien des raisons de vous aimer, alors n'hésitez pas à faire appel à eux quand vous avez besoin d'un petit coup de pouce moral.

2. Laissez vos activités quotidiennes améliorer votre vie sociale

Les plus grandes amitiés naissent souvent de valeurs partagées ou de champs d'intérêt communs. Voyez vos passions comme un moyen de vous faire de nouveaux amis. L'activité physique est au cœur de votre vie? Intégrez un nouveau groupe de course à distance socialement ou un cours de fitness en groupe virtuel de mise en forme et rencontrez des

gens. Vous concentrez vos efforts sur votre carrière? Participez à des événements de réseautage virtuel. Votre carrière et votre vie sociale en bénéficieront.

Les événements dans la collectivité, les clubs de lecture et le bénévolat sont autant de belles occasions de rencontrer des personnes qui partagent vos goûts et qui sont donc des amis potentiels. Vous pouvez aussi agrandir votre cercle d'amis à l'aide d'applis diverses.

3. Apprendre à parler de tout et de rien

L'idée de devoir placoter vous angoisse? Ne vous inquiétez pas. Vos premières conversations avec vos amis n'ont pas à tourner systématiquement autour de la météo. Mme Kelly recommande quelques pistes pour entamer la conversation et apprendre à connaître vos amis potentiels.

- Posez des questions ouvertes : « Comment ce groupe s'est-il formé? »
- Écoutez attentivement les autres et reformulez leurs propos : « On dirait que vous aimez bien une bonne autobiographie bien écrite. »
- Faites un compliment : « J'aime bien votre question – et comment vous l'avez formulée. »
- Offrez votre aide (ou demandez-en) : « Vous avez les bras pleins – voulez-vous que je tienne votre café? » ou « Qu'avez-vous lu dernièrement? »
- Parlez de vous : « C'est la première fois que je participe à un événement du genre depuis mon déménagement. »

Animer la conversation peut contribuer à soulager la nervosité de tous. Plus la relation avec vos amis potentiels évoluera et plus la conversation sera naturelle entre vous.

4. Continuez à entrer en contact avec des gens

Essayez de contacter vos amis vieux, nouveaux et potentiels de manière cohérente, tant qu'il y a réciprocité. Cela peut être aussi simple que de leur envoyer un SMS, un appel téléphonique ou un appel de Zoom pour dire bonjour et leur demander ce qui est nouveau. Rappelez-vous, pendant cette pandémie, il est important de rester socialement disponible, même si nous ne pouvons pas être physiquement disponibles. Allez régulièrement à la rencontre d'amis potentiels, tant qu'il y a réciprocité. Soyez souple. Certains de vos nouveaux amis resteront des connaissances, alors que d'autres pourraient devenir vos meilleurs amis. Vous trouverez l'équilibre qui vous convient au fil du temps.

5. Obtenez de l'aide si vous en avez besoin

Se faire des amis peut être plus facile pour certaines personnes que pour d'autres. Des problèmes de santé sous-jacents, comme l'anxiété ou la dépression, peuvent compliquer la démarche. Si vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé mentale, comme le conseille Mme Kelly.

PEOPLE RESOURCES

Des experts en santé mentale, comme des thérapeutes ou des psychiatres, peuvent vous aider à :

- découvrir ce qui est particulièrement difficile pour vous dans le fait de nouer des amitiés;
- approfondir des relations amicales et à les entretenir;
- trouver des stratégies qui fonctionnent pour vous, afin de tisser plus naturellement des liens amicaux.