

CONSERVER NOS AMITIES

questions à vos amis pour prendre soin de votre relation

par LOUISE LEBOYER

Avec le temps, il peut paraître de plus en plus difficile de conserver nos amitiés. Parce qu'elles sont essentielles à notre bien-être, il faut trouver des moyens de les entretenir. Ces questions peuvent aider.

Bien que l'on évoque plus souvent les ruptures amoureuses, les ruptures amicales, elles aussi, sont douloureuses. Comme en amour, la rupture peut être aussi bien brutale que progressive. Alors qu'il nous suffisait d'aller à l'école pour passer du temps avec nos amis, la fin de l'école, puis des études, peut mettre un coup à nos relations. Une fois les emplois du temps chargés entre la vie professionnelle et la vie personnelle, encore faut-il trouver du temps pour nos amitiés, développer les bons réflexes et s'investir davantage pour maintenir le lien.

« Perdre un ami, c'est perdre un peu de soi aussi, parce que l'on s'est construit ensemble. Avec lui, ce sont des années qui s'en vont, un chapitre de notre vie qui se referme », estime la psychologue Béatrice Copper-Royer. Pour éviter d'en arriver là, certaines phrases peuvent nous aider à entretenir nos amitiés.

Maintenir la communication en amitié

« Parfois, la fin d'une amitié est nécessaire. Cependant, les malentendus et les limites inconnues conduisent souvent à des problèmes évitables dans les relations », affirme Jennifer Gerlach, psychothérapeute, à *Psychology Today*. Parmi les raisons qui peuvent mener les amitiés (et n'importe quelle autre relation) à leur fin figurent les problèmes de communication. Parce que l'on ne parle pas assez ou que l'on ne parvient pas à communiquer sainement et efficacement, les relations en subissent les conséquences directes.

Pour entamer la discussion et la maintenir en vie, la psychothérapeute a listé six questions qui peuvent aider à la communication :

- Comment vas-tu ?
- Es-tu disposé à parler avec moi d'un sujet profond/lourd ?
- À partir de quelle heure est-il trop tard pour qu'on s'appelle/qu'on se parle ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour être là pour toi ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose dont on doit parler ?
- Qu'est-ce qui se passe bien pour toi ?

L'importance du temps passé ensemble

À travers les messages, les vocaux, les interactions sur les réseaux sociaux, il est possible de facilement garder contact. Malgré tout, ces échanges ne sont pas toujours suffisants pour faire vivre une amitié. Il reste essentiel de partager des moments de qualité ensemble.

« Avoir un réseau social important et bien intégré a un impact significatif sur la santé physique et émotionnelle », assure Robin Dunbar, professeur de psychologie évolutive à l'Université d'Oxford, auprès du *HuffPost*. Pour en ressentir les bienfaits, il faudrait voir nos proches deux fois par semaine.