

Créer une nouvelle relation d'amitié

Les étapes vers une nouvelle relation d'amitié :

1. Prendre le risque

- Accepter de se dévoiler, d'être authentique;
- Aller vers les occasions de socialiser;
- De se confronter aux réalités sociales.

2. Faire les premiers pas

- Lancer des invitations;
- Accepter les invitations.

3. Développer la relation d'amitié

- Adopter une attitude positive;
- Suivre les règles de communication de base (se souvenir des prénoms, complimenter, etc.);
- Donner envie à l'autre de devenir votre ami.

4. Entretenir la relation

- Accorder de l'importance à l'autre, à ses émotions;
- Écouter l'autre;
- Être curieux, intéressé;
- Être souple et ouvert;
- Accorder du temps à la relation.

Les bienfaits des relations d'amitié :

1. Plaisir et rire;
2. Contribue à l'équilibre personnel;
3. Occasion de communiquer;
4. Favorise l'entraide;
5. La fidélité, la loyauté et la complicité d'une relation amicale amènent la construction de la personnalité;
6. Sécurité physique;
7. Équilibre affectif et cognitif;
8. Soutien amical;
9. Sentiment d'être aimé, d'être important pour quelqu'un;
10. Reconnaissance par les pairs;
11. Calme, apaise les stress de la vie;
12. Meilleure santé physique et mentale;
13. Sentiment d'appartenance;
14. Partage de nos bons coups, nos fiertés, nos difficultés et nos limites.

La relation d'amitié	
Saine	Malsaine
J'ai l'impression qu'on y gagne tous les deux.	J'ai l'impression d'être seul à faire des efforts pour maintenir la relation.
J'ai hâte que l'on soit ensemble.	Ouf! ça ne me tente pas trop de le-la/le voir.
Je sens qu'on peut tout se dire.	Je sens qu'il/elle ne m'écoute que quand ça fait son affaire.
Je me sens respecté dans ce que je suis et dans mes limites.	Je sens que je n'en fais jamais assez, il/elle m'en demande toujours plus.
Notre relation est basée sur l'entraide et le partage.	Je sens que je lui sers de TAXI.
Ma relation est satisfaisante et me permet de grandir.	Je sens que ma relation est un boulet.

Les ingrédients de base de la relation d'amitié :

- Respect;
- Écoute;
- Confiance en soi et en l'autre;
- Être là, présent à l'autre;
- Donner du temps à la relation, lui laisser le temps de se développer;
- Se parler, exprimer nos besoins et insatisfactions vis-à-vis de la relation;
- Accorder du temps à chacune des personnes impliquées.
-

La relation d'amitié ne se crée pas au premier contact.

Le premier contact vous permettra d'être attiré ou non vers l'autre personne. Est-ce que nous pourrions devenir amis ?

Ce n'est que le temps qui pourra répondre à cette question, mais si déjà la personne rencontrée vous donne envie de mieux la connaître, alors pourquoi pas ?

Vous passerez du stade de copinage, à celui de copains, puis d'ami.

Quel genre d'ami serez-vous ?