Réservé aux abonnés

Après 60 ans, peut-on encore nouer de grandes amitiés ?

Par **Ségolène Barbé**

Il y a 3 jours

Ajouter Le Figaro Santé à vos sources préférées

Santé mentale

Sauvegarder | Copier le lien

Avec l'âge, les critères de l'amitié évoluent. Moins guidés par le besoin de performance ou de reconnaissance sociale, on ne recherche plus forcément des amitiés flatteuses pour l'ego. *Diego Cervo / ADOBE STOCK*

PSYCHOLOGIE - On pense souvent que les amitiés les plus fortes appartiennent à la jeunesse. Mais avec l'âge, les relations évoluent, les critères changent, et de nouvelles formes de liens peuvent émerger.

Celui qu'on peut appeler à n'importe quelle heure, sur qui on peut toujours compter, ou dont on pourrait dire, comme Montaigne à propos de La Boétie, *« parce que c'était lui, parce que c'était moi »*… Ce *« meilleur ami »* que nous idéalisons peut-être un peu trop peut-il aussi entrer dans notre vie à l'âge mûr? Est-ce possible de créer un lien amical profond même lorsqu'on ne se connaît pas depuis très longtemps?

Santé - Newsletter

Tous les lundis

Retrouvez les meilleurs articles du Figaro Santé ainsi que les dernières actualités.

S'INSCRIRE

« Le meilleur ami n'est pas forcément celui que l'on côtoie depuis toujours: lorsqu'on est jeune, on a l'impression que nos amis de l'école primaire seront toujours là pour nous mais c'est un mythe car, avec la vie, on prend souvent des trajectoires différentes, estime pour sa part la psychologue Johanna Rozenblum. *Après 60 ans, on peut aussi nouer des amitiés très fortes car on s'autorise alors des rencontres qu'on ne se serait pas forcément autorisés plus jeunes. »*

À lire aussi | *Lee Jae Myung : « Valeurs et cultures en partage, 140 ans d'amitié franco-coréenne »*

Publicité

Des critères qui évoluent

La maturité apporte souvent une certaine lucidité sur ce que nous recherchons et attendons des autres. Moins adeptes des relations superficielles qui nous font perdre du temps, nous préférons investir celles qui nous font du bien, quitte à faire quelques compromis. *« À 60 ans, on a acquis une forme de sagesse et d'humilité,* analyse Johanna Rozenblum. *On a parfois perdu des êtres chers qui nous ont fait prendre conscience de l'importance de revenir à l'essentiel. On essaye davantage de comprendre l'autre alors que, plus jeune, on s'autorisait peut-être plus souvent à laisser une distance s'installer lorsqu'on était fâchés. »*

Avec l'âge, les critères de l'amitié évoluent. Moins guidés par le besoin de performance ou de reconnaissance sociale, on ne recherche plus forcément des amitiés flatteuses pour l'ego. Plus besoin non plus d'avoir globalement les mêmes pratiques éducatives que ses amis lorsque les enfants ont grandi et partent désormais en vacances de leur côté. *« On va mettre de côté certaines règles qu'on se fixait avant, et accepter, par exemple, de devenir ami avec quelqu'un qui n'a pas les mêmes convictions politiques ou le même train de vie que nous »* poursuit la psychologue.

Une démarche volontaire

Si l'on devient plus tolérant avec ses amis, c'est aussi parce qu'il est plus difficile de s'en faire : avec l'arrivée de la retraite et le départ des enfants, les occasions de rencontres se font plus rares et en tout cas moins spontanées. *« Plus on avance en âge, plus on est sédentaire,* observe Johanna Rozenblum. *Rester tourné vers l'extérieur devient un exercice, une démarche volontaire alors qu'avant cela se faisait naturellement. »* Engagement associatif, activités culturelles, clubs de sport, voyages : il existe heureusement une foule de manières de rencontrer du monde, à condition de s'en donner la peine. *« Pour se faire un meilleur ami à 60 ans, il faut déjà en avoir le désir: tout le monde n'a pas forcément envie d'élargir son cercle social, certains préfèrent approfondir des relations déjà établies »* nuance Sandrine Paris, psychologue spécialisée dans les problématiques du vieillissement.

À lire aussi | *Cartier, Belmondo et Marielle, une histoire d'amitié aux enchères*

Pour s'engager dans de nouvelles relations, il faut déjà avoir pour cela de la place dans sa vie, comme dans sa tête. *« Ce qui compte, c'est la disponibilité psychique*, souligne Sandrine Paris. *Certains consacrent beaucoup de temps à leurs petits-enfants, d'autres s'occupent parfois d'un conjoint malade… À cet âge-là, la régularité des rencontres est essentielle car l'amitié se construit dans le temps: pour nouer une relation profonde, c'est important de se voir souvent, même si on ne se connaît pas depuis des années. »*

Un atout pour la santé mentale

Nouer une amitié intime à l'âge de la retraite est non seulement possible mais aussi souhaitable pour rester en forme. Selon la plus vieille étude longitudinale réalisée sur l'amitié depuis plus de 80 ans à l'université de Harvard, le bonheur serait ainsi étroitement lié à la qualité des liens que nous entretenons avec les autres, bien plus qu'à notre réussite professionnelle ou au nombre de personnes qui gravitent autour de nous.

Et d'après une autre étude réalisée par le psychologue américain William Chopik, à l'Université d'État du Michigan (1), les amitiés seraient même plus importantes que la famille pour le bien-être et la santé mentale des plus âgés. *« Au fil du temps, nous gardons les amis que nous aimons et qui nous font nous sentir bien »* explique-t-il. À l'inverse, nous subissons parfois nos relations familiales, même lorsqu'elles deviennent source de tensions et de conflits.

(1) « Are friends better for us than family? », *MSU Today*, 2017

La rédaction vous conseille