

Ce qui arrive aux amitiés après l'âge de 30 ans

Par **Mare Hotterbeekx**

Une famille, un déménagement, un travail prenant... Plus on vieillit, plus il est difficile d'entretenir ses amitiés. Selon la psychologue Marie-Anne Vanderhasselt, «nous devrions les considérer davantage comme des relations amoureuses».

«Si je ne planifie pas quelque chose des semaines à l'avance, il m'arrive parfois de ne voir ou n'entendre personne pendant tout un week-end. Estime-toi heureux d'avoir un cercle d'amis aussi large. Dans dix ou quinze ans, ta vie sociale sera complètement différente.» Il y a quelques années, cette déclaration d'un collègue de 37 ans semblait tout à fait farfelue. A 27 ans, qui peut imaginer que l'amitié, au-delà de la trentaine, ne va plus de soi?

Mais alors que le cap des 30 ans est désormais (bien) passé, les paroles de ce collègue résonnent différemment. Tour à tour, chaque ami a déménagé en périphérie, a eu des enfants et, en général, dispose désormais de beaucoup moins de temps libre. Dans la vingtaine, un seul message suffisait pour remplir un week-end d'activités improvisées. Aujourd'hui,

au moins trois sondages WhatsApp sont nécessaires rien que pour trouver une date.

Frustrant, mais pas inhabituel, comme le prouvent les chiffres. Une étude européenne à grande échelle montre que les personnes ont un nombre record d'amis à l'âge de 25 ans. Au cours des années suivantes, les copains se perdent davantage qu'ils ne se gagnent. Pour quelle raison? Et comment réagir?

«L'amitié est la seule relation dans la vie que l'on peut déterminer entièrement soi-même», expose la professeure néerlandaise Beate Volker, qui étudie le phénomène de l'amitié depuis plus de 30 ans. «On se fait des collègues lorsqu'on accepte un emploi, on a des voisins lorsqu'on achète une maison et on naît dans une famille. Même le choix d'un partenaire n'est pas entièrement libre dans certaines cultures. Nous avons créé des lois, des règles et des rituels autour de toutes ces relations. On ne peut pas divorcer de son conjoint par une simple lettre, on partage le même bureau avec ses collègues au moins quelques jours par semaine. En revanche, il n'existe pas de scénario social pour l'amitié. On se retrouve avec ses amis parce qu'on



A partir de la trentaine, les amitiés deviennent plus rares. Et ce n'est pas un hasard.



GETTY

le veut, pas parce que notre manager planifie chaque semaine une réunion d'équipe dans l'agenda. C'est précisément pour cette raison que les amitiés sont les premières à disparaître dès qu'on est plus occupé.»

Sélection naturelle

Trois facteurs déterminent si l'on gardera un ami ou non, précise Beate Volker. «La stabilité d'une amitié est influencée par un contexte commun. Il est plus facile de rester amis lorsqu'on se croise spontanément à l'école, au club de sport, au magasin ou dans la rue. La plupart des amis habitent tout simplement dans le même quartier. Un réseau commun est aussi important. Si deux amis sont liés de différentes manières, il y a plus de chances qu'ils continuent à se voir. Le dernier élément est

le temps. Plus l'amitié est ancienne, plus il y a de chances qu'elle perdure.»

Une amitié change lorsqu'un de ces facteurs évolue. «Avoir un enfant marque un tournant dans de nombreuses amitiés, poursuit la professeure. On se constitue un nouveau réseau, on fréquente de nouveaux endroits et l'agenda se remplit différemment. Si, à ce moment-là, on ne fait pas consciemment l'effort de garder près de soi les personnes qui nous sont chères, il y a de fortes chances que l'amitié s'éteigne.» Pour la même raison, les changements de vie, tels qu'un déménagement, un nouveau partenaire ou un nouvel emploi, peuvent également avoir une grande incidence sur les relations amicales.

Tom (36 ans, prénom d'emprunt) en a fait l'expérience. Après ses études,

il s'est rapidement constitué un large cercle d'amis grâce à son travail dans un café bruxellois très fréquenté. Chaque soir, il y avait une fête quelque part, il était convié partout. «J'étais un invité très apprécié et je pouvais compter sur énormément de personnes», se souvient-il.

Tout a changé lorsqu'il est tombé gravement malade. «Pendant six mois, j'ai été cloué à la maison. Ce fut une dure leçon. Mon vaste cercle d'amis s'est avéré être principalement composé de contacts occasionnels que je maintenais grâce à des rencontres spontanées. Comme je ne sortais plus, ces amis ont naturellement disparu. Leur vie continuait à toute allure, mais je n'en faisais plus partie.» Après sa maladie, il a choisi un emploi dans l'enseignement, ce qui a de nouveau influencé son cercle amical. «J'avais alors dépassé la trentaine. Mes centres d'intérêt avaient changé, j'avais une petite amie et mon agenda était à nouveau très différent. Une deuxième sélection naturelle s'est donc opérée dans mon cercle. Aujourd'hui, j'ai un groupe d'amis beaucoup plus restreint, mais plus soudé. La qualité l'a emporté sur la quantité.»

Plusieurs études font également état de ce glissement. Selon Marie-Anne Vanderhasselt, professeure à l'UGent et psychologue clinicienne, cela s'explique par l'évolution du «budget social». «Quand on est jeune, on a tout le temps de passer du temps avec les autres. Entre 30 et 50 ans, le budget social diminue et on doit réfléchir activement aux personnes dans lesquelles on veut continuer à investir. C'est normal que beaucoup d'amitiés soient mises à rude épreuve pendant ces années-là.»

Les femmes ayant de jeunes enfants remarquent particulièrement que leur cercle d'amis se réduit, comme le montre une étude de l'université d'Utrecht. «Au cours des trois premières années de maternité, le nombre d'amis des mères diminue considérablement, confirme Beate Volker. L'allaitement maternel est néfaste pour leurs relations sociales, car cela prend beaucoup de temps. Heureusement, la situation s'améliore dès que l'enfant grandit.»

La technologie a également un effet sur le capital social disponible. Grâce aux réseaux sociaux, il est plus facile que jamais d'élargir son cercle social, mais paradoxalement, ceux-ci augmentent la difficulté de sortir réellement de chez soi. «Une étude américaine montre qu'on passe jusqu'à 30% moins de temps ...

... à l'extérieur qu'il y a 20 ans. Ces chiffres ne concernent pas seulement les jeunes accros à leur smartphone, mais toutes les tranches d'âge. Je pense que les chiffres sont similaires en Belgique», estime Marie-Anne Vanderhasselt. Mais peut-on y remédier?

Une affaire de malentendus

«Notre vision de l'amitié est beaucoup trop naïve et romantique, juge Marie-Anne Vanderhasselt. Aux yeux de beaucoup, l'amitié n'est que rose et soleil, sans frictions ni attentes. Raison pour laquelle on exprime trop peu ce que l'on a sur le cœur et ce que l'on attend les uns des autres. La communication honnête est le plus grand obstacle dans de nombreuses amitiés. On devrait aborder celles-ci comme des relations amoureuses, pour lesquelles on prend le temps de clarifier ses attentes mutuelles. On règle rarement un conflit avec son partenaire par WhatsApp. Dans les relations amicales, c'est accepté et devient même de plus en plus la norme. Et combien de fois dit-on à ses meilleurs amis qu'on les aime? On dispose d'un vocabulaire riche pour parler des relations amoureuses, mais pas pour l'amitié. Or, les besoins en amitié peuvent être très différents. Cela peut être source de malentendus.»

Comme un air de déjà-vu pour Ans Brugmans (44 ans). «J'ai grandi dans le Limbourg, mais j'ai depuis acheté une maison à Bruxelles. J'ai beaucoup d'amis éloignés, mais je suis toujours à la recherche de nouvelles relations. J'ai l'impression d'être à l'origine de beaucoup de mes amitiés et d'avoir davantage besoin de mes amis qu'ils n'ont besoin de moi. Je me sens parfois un peu en manque d'affection et j'aimerais avoir la confirmation qu'ils m'apprécient autant que je les apprécie. Cependant, je sais qu'ils pensent souvent que je suis très occupée par ma famille et que je n'ai donc pas le temps de les voir. De telles suppositions créent une distance.»

«Il nous manque un modèle d'amitié, estime également Tom. Cela rend beaucoup de gens incertains quant à leurs relations amicales. Parfois, il faut exprimer ses attentes et accepter que quelqu'un recherche peut-être autre chose que soi dans une amitié. Cela m'a pris des années, mais je pense que cette prise de conscience m'a permis de devenir un meilleur ami qu'auparavant.»

«Pour parler des relations amoureuses, le vocabulaire est riche, pas pour l'amitié.»

«J'ai envisagé de concevoir une série de cours sur la communication dans l'amitié, avoue Beate Volker. Lorsqu'on commence une relation amoureuse, il y a toujours un moment où on l'officialise. Ce n'est pas le cas dans les amitiés adultes. Si on déclare soudainement son amitié, l'autre pourrait se demander ce qu'on attend de lui. *(rires)* C'est le genre de conversations qu'on devrait apprendre à avoir.»

Prendre des engagements fixes peut aussi aider. Les rituels récurrents, comme faire un jogging ensemble ou s'appeler tous les dix du mois, créent une certaine régularité et éliminent la charge liée à la planification. «Ma meilleure amie vit à Gand, confie Ans. Il n'est plus possible de se rendre visite à l'improviste. Comme on trouve important de continuer à se voir régulièrement, on fixe immédiatement le prochain rendez-vous à chaque fois qu'on se voit. Ainsi, on sait toutes les deux à quoi s'en tenir. Avec les amis avec lesquels je ne procède pas ainsi, il faut se battre pour trouver une place dans l'agenda.»

S'il existe donc des mesures à prendre pour renforcer ses amitiés, les experts insistent cependant sur le fait qu'elles ne relèvent pas uniquement de notre responsabilité. Les politiques peuvent prendre de nombreuses mesures pour favoriser l'amitié et la cohésion sociale. «Il existe désormais suffisamment d'études démontrant que les amitiés et un réseau social étendu sont très importants pour prévenir certaines maladies. Les personnes bien entourées se remettent plus rapidement d'un accident vasculaire cérébral et sont moins touchées par des maladies telles que la maladie d'Alzheimer et la démence», indique Beate Volker. Les amis sont également essentiels pour la santé mentale: ils augmentent la résilience et réduisent le risque de dépression.

«Les décideurs politiques devraient miser davantage sur l'amitié. Surtout dans un monde où le nombre de célibataires augmente et le sentiment de solitude atteint des sommets. L'espace public devrait être réaménagé de manière à inciter les gens à sortir et à se rencontrer. Plus d'espaces verts et plus de bancs sont des mesures simples qui encouragent les gens à sortir et à discuter. Les subventions pour les fêtes de quartier peuvent également encourager la cohésion sociale dans le quartier», ajoute Marie-Anne Vanderhasselt. En d'autres termes, se sentir seul ne relève pas toujours de la responsabilité individuelle. ●