Les vrais amis, un bain de jouvence

Autor(en): **Tremblay, Léa**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 37

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831537

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les vrais amis, un bain de jouvence

Dans cette relation si mystérieuse qu'est l'amitié, le temps n'existe pas. La seule et unique vérité, c'est l'intensité du sentiment. Amis d'enfance, d'adolescence, de l'université, de l'armée ou de parti, ils jalonnent notre existence. Et si la retraite distend certains liens, elle est aussi l'occasion d'en renouveler ou même d'en créer.

Photos: Kati Neudert, Galina Barskaya et Monkey Business Images

Les relations privilégiées qui commencent dans les préaux d'école et durent toute une vie sont les plus précieuses. Comme le disait Saint-Exupéry, la véritable amitié est celle qui résiste à tout.

«L'amitié, c'est ce qu'il y a de plus nécessaire pour vivre.» Ces mots sont d'Aristote et remontent à l'Antiquité. Plus près de nous, une publicité télévisée pour une banque de la place montre deux fillettes espiègles qui grandissent en parfaites complices jusqu'au jour où, trentenaires heureuses, elles ouvrent ensemble leur magasin de fleurs. Une autre annonce, qui célébrait le passage de l'an 2000, mettait en scène deux amis sexagénaires, l'un en Chine, l'autre en France, qui regardaient le soleil se lever sur le nouveau millénaire en partageant ce moment unique par téléphone.

Au centre de ces messages, une valeur universelle: l'amitié. Celle qui commence sur les bancs d'école, à la sortie des préaux en attendant les enfants, sur le terrain de sport, à l'université, et qui dure parfois toute une vie... D'où ces amis d'autant plus chers qu'ils s'inscrivent dans la longue durée, des liens de 20 ans, 30 ans, voire 40 ans. Car la véritable amitié, comme le disait Saint-Exupéry, c'est celle qui a résisté à tout: difficultés de la vie, rivalités amoureuses, tiraillements de toute sorte, brouilles futiles ou apparemment définitives. Il faut dire que l'amitié est vraiment une drôle de chose, un sentiment presque insaisissable, sensible, psychologique, physique, intellectuel, à la fois.

L'embourgeoisement nous guette

«La fragilisation physique qui vient avec l'âge fait que l'on a moins d'énergie pour entretenir les liens, constate Myriam Girardin, doctorante à l'Université de Genève, dont le travail porte sur les configurations familiales dans la vieillesse. Du coup, on se concentre sur les relations qui comptent vraiment. On prend conscience que le temps dont on dispose est limité et l'on se concentre sur l'essentiel. On cherche aussi à garder une image positive de soi, ce qui signifie, par exemple, que l'on privilégie nos amitiés les plus positives. On aime revoir des amis qui nous font du bien, des amis qui nous font rire et nous redonnent de l'énergie. Ce besoin est si fort qu'il nous incitera à prendre des distances envers des amis auxquels on reste attachés, mais qui ont un tempérament trop négatif. En fait, ce processus de sélection des amitiés débute à la quarantaine et s'accentue avec les années. On voit parfois un moins grand nombre d'amis, parce qu'on se recentre sur ceux qui sont source d'émotions positives. On pourrait dire, en l'occurrence, que c'est la qualité qui prime sur la quantité.»

Le mariage a mis l'amitié à rude épreuve. L'arrivée des enfants aussi. L'achat de la maison et le renfermement sur soi – l'embourgeoisement – également. Eh bien, l'amitié apparaît comme une idée neuve après 50 ans. Elle est comme un bain de jouvence à l'approche de la retraite. Car elle est la preuve vivante que les années n'ont pas passé et que l'on se sent toujours aussi jeune. On retrouve ses copains que l'on n'a jamais perdus; on se sent plus libre de passer un après-midi ou une soirée avec eux. Le temps des contraintes familiales et des obligations sociales s'éloigne, on en revient au simple plaisir d'être ensemble et de parler de tout et de rien.

«A la retraite, souligne Myriam Girardin, l'absence d'obligations permet de renouer et d'optimiser les liens d'amitié.» Il y a un grand besoin de revenir à des sentiments existentiels: on retrouve ses amis de jeunesse, on prend enfin le temps de boire des verres avec eux et de reparler avec

eux de manière complètement libre. C'est un temps très riche et fort émotionnellement. Mais c'est aussi un moment où il arrive que l'on change de style d'amis, que l'on en découvre de nouveaux, que l'on souhaite en avoir parce que l'on se rend compte que la vie continue et que l'on a envie de se renouveler.

Pourquoi? Parce que l'existence est imprévisible et qu'elle se déploie, à la fois, vers le passé et vers le futur. L'ancien champion du monde d'échecs, le Russe Gaspar Kasparov, disait dans son autobiographie qu'il avait des amis anciens, mais aussi des amis nouveaux, des amis qu'il avait connus voilà vingt ou trente ans, mais aussi d'autres, tout aussi chers, qu'il avait rencontrés il y a seulement deux ou trois ans. Dans cette relation si mystérieuse qu'est l'amitié, le temps n'existe pas. La seule et unique vérité, c'est l'intensité du sentiment.

L'heure de la désillusion

Mais on s'aperçoit, parfois, à la retraite, que l'amitié entre collègues reposait sur le travail bien plus que sur des aspirations personnelles communes. En clair, si l'on ne discute plus du dernier plan marketing, on n'a plus rien à se dire! Ensuite, il y a l'éloignement physique. «Je faisais partie d'un petit club cycliste, se souvient Nicolas Exchaquet, 69 ans, ancien fonctionnaire à la Ville de Genève. Nous étions très liés. Cette amitié m'a beaucoup aidé, car la vie au travail n'a pas toujours été rose. Malheureusement, avec le départ à la retraite, ce petit groupe s'est dissous. Aujourd'hui, je fais toujours du vélo, mais je n'ai pas retrouvé une équipe aussi soudée, cette complicité unique.»

Parfois la retraite est aussi l'heure de la désillusion, comme l'a constaté Luigi Piersigilli, ancien consul d'Italie en Suisse. «Certains amis disparaissent quand vous ne pouvez plus leur être utile professionnellement. On est à la fois attristé et étonné. Mais c'est quelque chose que l'on finit par dépasser: il y a heureusement d'autres amis qui restent.»

L'amitié est «un pacte tacite d'égalité et de réciprocité», estime pour sa part le psychosociologue Jean Maisonneuve, dans un article du magazine *Psychologies*. «Un coup de canif à l'un de ces deux piliers, et c'est tout le contrat qui est rompu.» C'est ce qu'a vécu la Genevoise Liselotte Henriod, 79 ans, qui participe aujourd'hui à différentes activités pour les aînés. «J'ai eu deux ou trois vraies amies à qui je peux tout dire, raconte-t-elle.

«L'amitié pardonne»

Marc Bonnant, 67 ans, avocat

«L'amitié est sans doute, à mes yeux, l'une des très rares formes d'amour réussies, parce que c'est une relation où l'on ne compare pas, où l'on ne juge pas. Le rapport de l'amitié et du temps contraste avec le rapport de l'amour et du temps. En amour, le temps ruine les sentiments; dans l'amitié, il les renforce. L'amitié idéale, celle qui traverse et illumine toute une vie, c'est celle qui naît à l'adolescence, quand on est encore très pur: on se forme en communion l'un avec l'autre. Il n'y a aucun calcul, aucun intérêt, c'est une vraie rencontre, un vrai partage de sensibilité sans arrière-pensées. Beaucoup de mes amitiés durent depuis cinquante ans.

Je sais que la vie dispose de nous et l'on ne prend pas toujours le temps de passer assez de temps avec nos amis, mais dès que l'on se retrouve, on est toujours tels que lorsque l'on s'était quittés. Le discours n'est pas interrompu, il se poursuit sans cesse, en silence. On peut même rester amis dans le désaccord. Car l'amitié pardonne! On ne rompt pas avec un ami, même quand il lui arrive parfois de vous irriter ou de vous blesser. J'ai la chance de n'avoir jamais été déçu ou trahi par un ami. Certains amis m'ont parfois étonné ou inquiété, ce qui a ajouté encore à ma tendresse pour eux. Par pudeur, je ne demanderais jamais de l'aide à mes amis, car la certitude de leur existence me suffit.

J'ai un lien d'amitié très fort avec mon confrère **Michel Halpérin** (à droite), qui a quatre ans de moins que moi. Nous sommes amis depuis quarante ans. Cette amitié s'est construite d'abord autour de l'estime et du talent. Nous avons mené des combats en commun, nous avons défendu des causes adverses... Tout cela a renforcé notre amitié. Quand il va mal, je ne vais pas très bien.»

Wollodja Jentsch

Elles ont toujours été un soutien même si je suis une solitaire de nature. Quand mon fils était petit, j'ai eu une amie proche. Nous partions en vacances ensemble, elle faisait envoyer son courrier confidentiel chez moi. Et puis, je me suis rendu compte que cette amitié était à sens unique. Je l'ai vécu comme quelque chose de douloureux. Aujourd'hui, j'ai un groupe de copines et nous nous réunissons chaque semaine. J'ai aussi noué récemment des liens avec une dame de 82 ans, d'origine allemande comme moi, ce qui nous rapprochées.»

Mais des amis, on peut aussi les perdre. Et le décès de l'un d'eux, c'est le renvoi à soi-même, à ses souvenirs, à sa vie, au temps qui a passé. «C'est un rappel à l'ordre, relève l'avocat genevois Marc Bonnant. Mon confrère français Jean-Denis Bredin dit qu'à 13 ans, il a perdu le sentiment de son immortalité. Pour moi, ce fut à 60 ans, lors du décès d'un de mes amis les plus chers. Il n'y a pas un jour où l'une de mes pensées ne s'envole vers Dominique Poncet.»

Résoudre le casse-tête

Si les rangs des amis, avec l'âge, tendent forcément à se clairsemer, il est pourtant essentiel de garder des liens sociaux, comme l'explique la neuropsychologue genevoise Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente de l'association Viva. «Les personnes qui ont des amis vieillissent mieux sur les plans cérébral et physique, affirme-t-elle. Elles ont davantage de flexibilité et d'ouverture d'esprit. Celles qui sont isolées, au contraire, développent une vision négative du monde et se montrent plus irritables.»

Mais comment construire ces nouvelles amitiés qui renouvelleront en quelque sorte les amitiés perdues? «C'est un peu un casse-tête. Surtout pour les hommes d'ailleurs, lorsqu'ils deviennent veufs, parce qu'ils ont souvent laissé à leur femme le soin de gérer l'ensemble des relations familiales et amicales, admet Myriam Girardin. De plus, pendant les années de vie commune, l'épouse a généralement tenu le rôle de confidente pour son conjoint, alors qu'elle-même a plus souvent une amie qui occupe cette place. Au décès de leur compagne, les hommes doivent donc faire l'effort de trouver de nouveaux cercles d'amis.» Difficile? Peut-être, mais la rencontre de l'autre est aussi une fantastique source d'énergie.

Léa Tremblay

«Une complicité immédiate»

Maria Mettral, 53 ans, comédienne, présentatrice météo à la RTS

«Je ne peux pas parler d'amitiés de jeunesse. Je n'ai jamais tissé des liens forts pendant l'enfance ou l'adolescence. J'avais des copains et des copines avec qui je m'amusais, mais pas de véritables amis. J'étais sauvage et je ne me livrais pas. Je fais confiance, mais je suis très secrète. Aujourd'hui, j'ai quelques amis proches, mais je les ai rencontrés à la trentaine. Ce sont des personnes qui ne jugent pas et qui ne donnent pas de conseils. C'est une relation de partage. Mena est mon amie de cœur, la marraine de ma fille. Nous nous sommes rencontrées il y a vingt-deux ans lors de la première édition de *La Revue*, à Genève. Notre complicité a été immédiate, nous nous sommes tout de suite comprises. Nous avons la même sensibilité, bien que nous ne nous ressemblions pas. C'est un lien très fort, et nous nous le disons quand nous n'allons pas bien. Mais nous ne nous voyons pas très souvent. Je n'aime pas la régularité, les rendez-vous hebdomadaires. Nous savons que ce lien existe entre nous, cela ne s'explique pas. Il est là, il n'y a pas besoin de le nourrir.

A la même époque, également dans le cadre de *La Revue*, j'ai rencontré **Sylvie** (à gauche), mon autre meilleure amie. Nous avons la même manière d'appréhender l'existence. J'aime son appétit de vivre, son côté juvénile bien qu'elle soit trois fois grand-mère! Nous rions beaucoup. Comme elle habite Montréal, nous discutons par mail ou téléphone. Mais la distance n'est pas un problème. Elle vient régulièrement en Suisse et je suis allée la trouver l'année dernière. En fait, je ne la vois finalement pas moins que Mena.»

DR