

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 2 (1972)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Comment se faire des amis  
**Autor:** Tournier, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830193>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

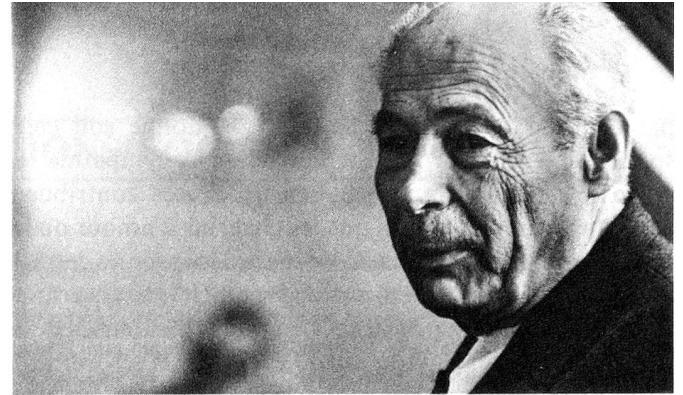
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Comment se faire des amis

par le Dr Paul Tournier



On connaît le mot de Picasso: « Je ne cherche pas, je trouve. » Quoi que vous pensiez de sa peinture, vous reconnaissiez en lui un des plus grands novateurs de notre époque. Et voilà, on le questionne, on lui demande comment il cherche des voies nouvelles. Et il répond: « Je ne cherche pas, je trouve. » C'est vrai. Beaucoup des choses les plus précieuses de la vie, nous les avons trouvées sans les chercher, elles nous ont été données. Notamment nos amitiés.

Voyez donc! Pourquoi est-ce que j'écris cet article avant d'autres qu'on me réclame? Parce que c'est Georges Gygax, le rédacteur de cette revue, qui me le demande, et parce que j'ai de l'amitié pour lui. Je ne l'ai pas cherchée. Un jour, il est venu chez moi pour m'interviewer et nous avons bavardé un peu. Il m'a parlé de son effort, de cette revue qu'il anime. J'ai admiré son dynamisme, son zèle, sa consécration. Ainsi, tout de suite, l'amitié est née entre nous.

Depuis lors, j'ai souvent lu « Aînés », comme vous qui lisez ces lignes en ce moment. Et l'amitié a grandi dans mon cœur, mon amitié pour son rédacteur, mon amitié pour « Aînés », mon amitié pour tous ceux qui entrent en contact les uns avec les autres par cette revue, parce qu'ils ont en commun de l'intérêt pour un même problème si important pour notre temps: la souffrance et la solitude de beaucoup de vieillards.

Cela fait penser à un autre mot bien connu, un mot de Saint-Exupéry: « S'aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, mais bien regarder ensemble vers un même but. » Ainsi, un homme privilégié comme moi, un homme qui a beaucoup d'amis jusque dans sa vieillesse, peut s'interroger comme je le fais ici: de mes amis de noce, tous sont morts sauf un; de mes camarades de classe du collège, la moitié sont morts; de la seconde moitié, les deux tiers ont été éloignés de moi par la vie. Et ceux qui restent, auxquels je garde une amitié fidèle, ne sont pas mes amis les plus intimes. Il faut bien voir que la mort et la vie grignotent peu à peu le capital d'amitié que la jeunesse nous avait donné, et qu'il faut le renouveler.

Et qu'est-ce qui le renouvelle? Toute notre vie sociale, toutes nos activités qui nous ont liés à d'autres, non pas tant parce que nous cherchions des amis, mais parce que nous mettions ensemble notre cœur à ce que nous entreprenions en commun. Des camarades de service militaire, des camarades de travail, des camarades de sport et de loisirs, des hommes auxquels nous attachions

des intérêts communs, artistiques, intellectuels, religieux ou sociaux.

Pourquoi répète-t-on si souvent qu'on ne se fait de véritables amitiés que dans la jeunesse? C'est vrai qu'on peut travailler côté à côté pendant des années dans un bureau ou un atelier sans se lier personnellement. Mais c'est précisément là l'erreur. C'est de ne prendre l'autre que pour sa fonction, sa fonction de travailleur, de chef, de subordonné, de client ou de fournisseur, sans s'intéresser à sa personne, à sa vie personnelle, et sans s'ouvrir sur la nôtre, sans vibrer ensemble dans de mêmes soucis ou de mêmes espérances.

C'est cette vibration qui éveille l'amitié. Ce que je dis là est très pratique, très concret, immédiat. Vous lisez en ce moment « Aînés ». Vous pouvez le lire tout seul, dans votre coin, tourner la dernière page, et ranger soigneusement le fascicule dans un tiroir. Il y a des choses qui vous ont plu, d'autres pas, mais un intérêt s'est éveillé en vous auquel vous pouvez réfléchir tout seul, sans en parler à personne. Alors, vous êtes artisan de votre solitude. Et vous restez déprimé. Je me souviens toujours d'un mot d'un confrère anglais qui m'avait dit: « Impression sans Expression donne Dépression. »

Il faut donc s'exprimer. Vous pouvez parler avec quelqu'un de ce que vous avez lu dans « Aînés », de l'impression que vous a faite tel ou tel article, des souvenirs personnels qu'il a éveillés de ce que vous avez vécu ou des sentiments que vous éprouvez maintenant. Il ne sera peut-être pas d'accord avec vous, vous discuterez, mais un lien s'établira entre vous si vous vous intéressez à ce qu'il dit, à ce qu'il a vécu, lui, et si vous cherchez à le comprendre. Ce ne sera pas encore une amitié, mais cela pourra être un premier pas dans l'amitié.

L'amitié ne vient donc pas tellement des autres que de nous-même, de l'esprit dans lequel nous les abordons. Si vous désirez que les autres s'intéressent à vous, commencez par vous intéresser vraiment à eux. Vous pouvez aller dans un club de retraités si fermé sur vous-même, si obsédé par votre solitude, si plein d'amertume, que vous ne vous y ferez pas d'ami, que vous vous y sentirez étranger au milieu d'une bande d'amis. Et il s'établira un tragique cercle vicieux: votre amertume vous isolera des autres, et votre sentiment d'isolement augmentera votre amertume.

Je ne dis pas que cette amertume ne soit pas fondée. C'est vrai qu'on se lie plus facilement dans la jeunesse

parce qu'on le fait avec naïveté. On donne son cœur spontanément à qui nous témoigne de la sympathie. Et puis, il y a des déceptions. Peu de choses contribuent davantage au repli sur soi que les chagrins d'amour ou les amitiés trompées. Alors la méfiance s'insinue dans le cœur. On perd sa naïveté et sa spontanéité. Une certaine réserve peut résulter des expériences malheureuses de la vie. Mais elle les suscite aussi, car la réserve éveille la réserve, la méfiance provoque la méfiance, et on peut s'enfoncer dans la méfiance et la solitude morale.

Je ne peux pas vous mettre à l'abri des risques de déceptions. Ils font partie de la vie. Mais je peux essayer ici de vous aider à surmonter la réserve, la méfiance et l'amertume que la vie a pu vous laisser, pour que vous retrouviez cet état d'âme confiant de la jeunesse où l'on se passionne pour les choses, les idées, et les gens, et où l'on se fait des amis parce qu'on se passionne ensemble. Et puis, quand on se passionne à plusieurs, on se passionne davantage, on devient plus atifs.

Quelqu'un a remarqué que lorsqu'on vieillit, on aime relire des livres qu'on a déjà lus, peut-être même relus plusieurs fois, plus qu'en lire de nouveaux. On relit un auteur comme un vieil ami qu'on retrouve avec plaisir. Ce n'est probablement pas d'une grande multiplicité d'amitiés qu'on a le plus besoin quand on vieillit. Bien plus encore d'approfondir ses amitiés. N'y a-t-il pas dans votre horizon tel ou tel homme que vous estimatez, mais avec lequel les relations sont devenues avec le temps trop banales, trop routinières ? Une amitié ancienne peut rejaillir, rebondir, rajeunir, si l'on sort du champ habituel de la conversation pour s'ouvrir tout à coup sur quelque chose de plus personnel, de plus intime. L'intimité, cela se crée !

Dr P. T.

(Réd. — Nous rappelons à tous nos amis lecteurs le dernier ouvrage dû à la plume du Dr Paul Tournier : Apprendre à vieillir, aux Editions Delachaux et Niestlé, Neuchâtel. A lire absolument, et à méditer !)



## L'œcuménisme

(voix d'une protestante  
de l'Eglise réformée)

### Qu'est-ce que l'œcuménisme ?

Nous croyons en la vérité de la Parole. Jésus a dit : « Quand j'aurai été élevé de la terre, j'attirerai *tous* les hommes à moi. » (Jean 12 : 32)

En réponse à cette affirmation, l'œcuménisme est un mouvement qui tend à unir entre elles toutes les différentes confessions chrétiennes en vue de l'unité de toute l'humanité.

### Pourquoi l'œcuménisme ?

A la veille de sa mort, Jésus a prié : « Que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi et comme je suis en toi, afin qu'eux aussi soient un en nous pour que le monde croie que tu m'as envoyé. » (Jean 17 : 21)

On peut voir l'œcuménisme comme une réponse à cette prière — comme une obéissance. Les divisions entre nous empêchent le monde de croire en Jésus-Christ. Nous devons chercher à nous aimer, à nous unir. Pour nous aimer et nous unir, il faut nous connaître. Il faut savoir ce que nous croyons, chacun dans notre propre confession, savoir ce qui lui manque et ce qui l'enrichit.

Notre confession réformée, si elle est fortement édifiée sur la Parole et les Sacrements, manque parfois d'un certain sens de l'Eglise, d'une compréhension de la

valeur de l'adoration. Elle a peut-être trop intellectualisé la Parole. Par le contact avec le catholicisme, l'orthodoxie, elle peut s'enrichir de ce qui lui manque. Elle doit renoncer à tout jugement, être humble dans sa recherche. Toute humilité rapproche du Christ. Une même souffrance, une même joie partagées, n'est-ce pas un moyen de rapprochement ? Un même regard tourné vers le Christ nous permettra de nous aimer, de nous unir.

### Comment vivre l'œcuménisme ?

En revalorisant notre baptême au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. En revalorisant la sainte cène et en prenant vraiment conscience de la présence réelle du Christ ressuscité et glorifié, dans le pain et le vin.

En priant ensemble le Notre Père, en disant ensemble le Symbole des apôtres ou le Symbole de Nicée qui affirment notre foi. En priant ensemble pour l'unité (tâche spéciale pour les aînés), en travaillant ensemble dans nos diverses communautés. En ayant des échanges qui nous permettent de nous mieux connaître et en souffrant de nos incompréhensions mutuelles.

Rappelons-nous ces paroles de saint Paul : « Qu'il n'y ait point parmi nous de divisions ; soyons bien unis dans le même esprit et dans la même pensée. » ... Qu'il n'y ait pas parmi vous de discordes. J'entends par là que chacun de vous parle ainsi : « Moi, je suis pour Paul. — Et moi, pour Appolos. — Et moi pour Céphas (Pierre). — Et moi, pour le Christ. Le Christ est-il divisé ? » (I Cor. 1 : 10-13). « Car vous êtes tous un en Jésus-Christ. » (Gal. 3 : 28)

Seigneur, que Ton règne vienne !

Les sœurs de la Fraternité de Grandchamp au Pont.