

Maintenir des relations solides avec l'âge

1st September 2021

Plusieurs personnes constatent que leurs relations changent en vieillissant. C'est une situation normale pour tous les adultes. Dans la quarantaine, on cherche parfois à resserrer les liens avec les membres de notre famille et nos amis, et à faire de nouvelles connaissances. Cela peut vous aider à vous sentir bien et à renforcer vos relations tout au long de votre vie.

Évolution des relations au fil du temps

Vos relations peuvent changer de nombreuses façons dans la quarantaine et par la suite. Vous aurez peut-être plus de temps à passer avec vos amis, ou plus d'occasions de visiter les membres de votre famille qui vivent loin de chez vous. Il se peut aussi que vous deviez faire des ajustements si vous commencez un nouvel emploi, que vous réduisez vos responsabilités, que vous prenez soin d'un parent âgé, que vous déménagez dans une autre ville, que vous divorcez ou vous remariez, que vos enfants quittent le nid familial, ou que vous partez à la retraite. Il y a plusieurs moyens à prendre pour vous aider à conserver des relations solides aux différentes étapes de votre vie.

Recherchez de nouveaux moyens de garder le contact. Demandez-vous si les moyens que vous utilisez pour communiquer avec votre famille et vos amis sont toujours pertinents. Sinon, apportez les changements qui s'imposent. Vous pouvez envoyer des messages textes ou de brefs courriels plutôt que de téléphoner, ou faire un appel en visioconférence si vous ne pouvez pas vous visiter.

Redéfinissez vos priorités. Si vous avez porté une plus grande attention à vos amis et à vos proches qui habitent plus près et que vous voulez prendre contact avec les autres, définissez les changements que vous aimeriez apporter. Fixez-vous ensuite des objectifs pour vos relations et établissez un plan en vue de les atteindre.

Respectez les besoins de votre famille et de vos amis. N'oubliez pas que vos amis ou vos proches traversent peut-être une période de changement eux aussi. Soyez prêt à faire des compromis et à vous ajuster aux besoins des autres.

Soyez ouverts à établir des relations avec différents types de personnes. Dans la quarantaine, vous constatez peut-être que vos besoins ou vos champs d'intérêt ont changé ou que vous ne voyez plus certains amis ou membres de votre famille aussi souvent. Soyez

© LifeWorks 2020

Maintenir des relations solides avec l'âge

1st September 2021

ouvert à développer des relations avec des personnes de tout âge. Avoir des amis plus jeunes ou plus vieux que vous enrichira votre vie.

Anticipez les répercussions sur vos relations d'un changement d'emploi ou de votre départ à la retraite. Développez des amitiés avec des personnes qui ne travaillent pas avec vous; vous aurez ainsi un système de soutien lorsque vous partirez à la retraite ou que vous changerez d'emploi.

Vos relations familiales

Les frères et sœurs resserrent souvent leurs liens après le décès d'un parent; ils peuvent jouer un rôle plus grand dans la vie des uns des autres en vieillissant. Que ce soit avec vos frères et sœurs, avec vos enfants d'âge adulte, ou avec des membres de votre famille élargie, il y a plusieurs façons d'approfondir vos relations.

Faites savoir aux membres de votre famille qu'ils comptent pour vous. Dites-leur pourquoi ils sont spéciaux à vos yeux et ce que vous admirez chez eux. S'ils vivent loin de chez vous, dites-leur que vous pensez à eux et que vous sentez une proximité avec eux, même si vous ne vous voyez pas souvent.

Mettez les vieilles chicanes de côté. À cette étape de votre vie, vous et les membres de votre famille avez sans doute beaucoup plus de points en commun que de différences. Soyez prêt à faire les premiers pas afin de résoudre des différends ou de dissiper des malentendus de longue date.

Respectez les différences dans le mode de vie. Évitez de porter des jugements. Renseignez-vous plutôt sur la vie de vos proches. Cela peut vous aider à mieux comprendre leurs choix.

Ravivez vos rituels d'enfance. Envoyez à votre frère un paquet de ses bonbons préférés, accompagné d'une note rappelant un souvenir d'Halloween que vous avez vécu ensemble. Ou, pour souligner le 50^e anniversaire d'une pièce de théâtre dans laquelle votre sœur tenait le premier rôle en deuxième année, envoyez-lui une photo amusante d'elle sur scène.

Communiquez souvent avec vos proches. Envoyez des courriels, des photos numériques, des lettres et des cartes postales. Téléphonez souvent si vous le pouvez. Tournez-vous vers

© LifeWorks 2020

pulsation

Maintenir des relations solides avec l'âge

1st September 2021

les médias sociaux pour reprendre contact avec des amis et des membres de votre famille.

Assistez aux réunions familiales et autres retrouvailles. Les réunions sont une bonne occasion de renforcer les liens étroits avec les membres de la famille de qui vous êtes proche et d'établir des relations avec ceux que vous connaissez moins. Songez à organiser une « réunion virtuelle » par vidéoconférence au moyen d'une plateforme comme Zoom ou Skype pour échanger avec des amis ou des membres de votre famille. Vous pouvez également créer un blogue ou un site Web familial.

Souvenez-vous des fêtes, des anniversaires et des autres journées spéciales. Envoyez des messages manuscrits ou électroniques, des cartes ou des petits cadeaux. N'oubliez pas que de nombreuses personnes éprouvent des sentiments intenses à l'anniversaire du décès d'un proche ou à son anniversaire de naissance.

Soyez présents lorsque des membres de votre famille ont besoin de vous. Faites un effort particulier pour garder le contact avec un membre de votre famille qui traverse une période difficile ou qui compose avec la perte d'un être cher. Soutenez vos proches lors des moments joyeux également. Si vous ne pouvez assister à un événement, trouvez une autre façon d'envoyer vos meilleurs vœux ou vos félicitations.

Portez une attention particulière aux besoins de vos enfants d'âge adulte. Ils ont toujours besoin de savoir que vous les aimez et que vous tenez à eux. Restez en contact. Lors des anniversaires ou d'autres journées spéciales, partagez un souvenir des célébrations de ce moment lorsqu'ils étaient jeunes.

Immortalisez le souvenir de vos histoires familiales préférées. Tenez un album-souvenir que vous pouvez bonifier au fil des années. Vous pouvez également faire des entrevues avec des membres de la famille pour conserver des témoignages au moyen d'enregistrements audio ou vidéo.

Entretenir des amitiés solides

Entretenir vos liens avec des amis de longue date et nouer de nouvelles amitiés tout au long de votre vie vous procure de nombreux bienfaits. Les études montrent qu'il y a un lien entre le maintien d'une bonne santé en vieillissant et le fait d'avoir des amitiés solides. Selon les

© LifeWorks 2020

pulsation

Maintenir des relations solides avec l'âge

1st September 2021

études, les trois choses qui aident les gens à se faire des amis à tout âge sont la proximité, les interactions répétées et imprévues, et la possibilité d'être soi-même et de se confier l'un à l'autre.

Trouvez des moyens de garder le contact avec des gens que vous connaissez depuis longtemps — des amis, des voisins, des collègues — tout en faisant la connaissance de nouvelles personnes.

Accordez une grande priorité à vos amitiés. Consacrez du temps et des efforts à vos amitiés. Lorsque vous étiez plus jeune, il vous était peut-être plus naturel de vous faire des amis — à l'école, au travail ou durant votre service militaire. En vieillissant, vous ferez peut-être preuve de plus de discernement pour nouer ou entretenir des liens d'amitié.

Acceptez le fait que vos amitiés peuvent changer. Dans la quarantaine, certains de vos amis s'attendent peut-être à avoir avec vous des liens différents que lorsque vous étiez plus jeune. Il s'agit d'un aspect naturel du développement personnel.

Partagez des rituels et des traditions. Des traditions et des rituels communs sont des moyens d'exprimer des valeurs profondes et de garder le contact avec les personnes que vous aimez. Vous et vos amis voudrez peut-être créer vos propres rituels afin de célébrer des événements comme les anniversaires, les fêtes et les promotions.

Prenez des mesures supplémentaires pour maintenir une proximité avec vos amis lorsqu'ils déménagent. Prévoyez des moyens de garder le contact avec un ami qui déménage dans une autre ville. Pouvez-vous vous visiter régulièrement? Pouvez-vous vous appeler par téléphone ou vidéoconférence chaque semaine ou chaque mois? Pouvez-vous continuer à célébrer des événements importants ensemble?

Impliquez-vous dans des activités communautaires. Il s'agit d'un excellent moyen de renforcer vos relations de longue date et d'en établir des nouvelles, parce que de telles activités vous donnent l'occasion de passer du temps avec des personnes qui ont les mêmes objectifs et intérêts que vous. Songez à faire du bénévolat. Ou consultez le calendrier des événements en ligne d'organismes locaux qui auraient peut-être besoin de votre aide.

© LifeWorks 2020

pulsation

Maintenir des relations solides avec l'âge

1st September 2021

Adhérez à des groupes de personnes qui partagent vos champs d'intérêt. Visitez [MeetUp](#) afin de rechercher des groupes de personnes qui ont les mêmes passe-temps, passions ou valeurs que vous, ou passez le mot que vous voulez mettre sur pied un tel groupe.

Suivez des cours dans un centre de formation pour adultes. Ces centres offrent des cours à un coût beaucoup plus bas que la plupart des collèges et écoles techniques. Vous pouvez vous inscrire seul ou avec un ami pour en faire une occasion de resserrer vos liens.

Renouvelez de vieilles amitiés. Assistez à des retrouvailles de votre cohorte à l'école secondaire ou au cégep. Ou trouvez d'autres moyens de reprendre contact avec de vieux camarades. Les réseaux sociaux comme [Facebook](#) et [LinkedIn](#) sont d'excellents outils pour vous aider en ce sens.

S'ajuster aux changements en tant que couple

Si vous êtes en couple, vous devrez définir au fil des années comment vous comptez l'un et l'autre atteindre vos objectifs communs.

Concentrez-vous sur le présent, mais planifiez l'avenir. Discutez des objectifs que vous souhaitez atteindre sous peu et de ceux que vous aimeriez réaliser dans plusieurs années. Ceux-ci peuvent porter sur votre travail, des voyages, votre santé, vos finances ou votre relation. Dressez-en la liste chacun de votre côté, puis parcourez vos listes ensemble; vous serez peut-être surpris de ce que vous apprendrez.

Explorez les possibilités qui s'offrent à vous lorsque les enfants quittent le nid familial. Il s'agit d'une belle occasion de donner un second souffle à votre relation et de redécouvrir des activités ou des champs d'intérêt que vous aviez mis de côté pendant que vous élevez votre famille.

Acceptez le fait que votre rôle peut changer. Durant la quarantaine, vous, votre conjoint, ou vous deux pouvez décider de travailler à temps partiel, de retourner à l'école, ou de modifier vos habitudes de vie pour des raisons de santé.

Laissez de la place aux activités et aux intérêts de chacun. Plus tard dans la vie, l'un des membres du couple peut s'intéresser à des activités qui ne plaisent pas nécessairement à

© LifeWorks 2020

pulsation

Maintenir des relations solides avec l'âge

1st September 2021

l'autre, ou éprouver des problèmes de santé susceptibles d'empêcher la pratique de certaines activités. Explorez différentes options afin de respecter les besoins de chacun. Si vous avez besoin de plus de temps pour vos propres activités, parlez-en avec votre conjoint. Puis prévoyez du temps pour la pratique d'activités chacun de votre côté et ensemble.

Nous vivons de nombreux changements tout au long de notre vie. La meilleure façon de les gérer est de maintenir des relations assez solides pour qu'elles résistent aux défis d'une nouvelle étape de la vie et s'épanouissent.