

GENEVIÈVE KREBS



LE MANUEL
pour cultiver des
relations
authentiques

PRENDRE SOIN DE TOUTES LES RELATIONS QUI
COMPTENT POUR VOUS ET CRÉER DES LIENS SAINS,
DURABLES ET ÉPANOUISSANTS

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Florian Hue

Relecture/correction : Muriel Galichet et Emmanuelle Peraldi

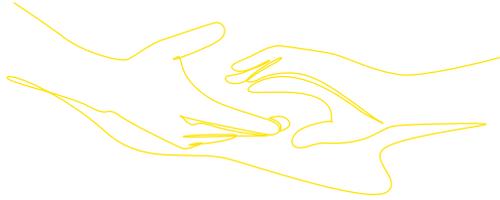
Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025

ISBN : 978-2-416-02035-3

GENEVIÈVE KREBS



LE MANUEL
pour cultiver des
relations
authentiques

PRENDRE SOIN DE TOUTES LES RELATIONS QUI
COMPTENT POUR VOUS ET CRÉER DES LIENS SAINS,
DURABLES ET ÉPANOUISSANTS

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

| | |
|-------------------|----|
| Préambule..... | 11 |
| Introduction..... | 15 |

• PARTIE 1 • L'AMITIÉ

| | |
|---|----|
| Chapitre 1. Pourquoi l'amitié compte ?..... | 19 |
| Chapitre 2. Qu'est-ce qu'une vraie amitié ?..... | 23 |
| Chapitre 3. Les différents types d'amitiés..... | 27 |
| Chapitre 4. Comment entretenir une amitié ?..... | 33 |
| Chapitre 5. On n'est pas à l'abri d'un clash..... | 37 |
| Chapitre 6. Personne n'est à l'abri d'une mauvaise rencontre..... | 41 |
| Chapitre 7. L'amitié à l'ère des réseaux sociaux..... | 45 |
| Chapitre 8. L'importance de l'amitié dans la vie adulte..... | 49 |
| Chapitre 9. Chérir ses amitiés..... | 53 |
| Chapitre 10. Construire de nouvelles amitiés et renforcer les anciennes..... | 57 |

• PARTIE 2 • CONCRÉTISER L'AMITIÉ

| | |
|--|----|
| Chapitre 1. Trouver et cultiver l'amitié..... | 65 |
| FICHE 1• Identifier les valeurs partagées pour des amitiés durables ... | 66 |
| FICHE 2• Sortir de sa zone de confort pour rencontrer de nouvelles personnes..... | 70 |
| FICHE 3• Les lieux et activités propices à la rencontre..... | 74 |
| FICHE 4• Écouter activement pour construire des liens profonds..... | 78 |
| FICHE 5• Trouver l'équilibre entre donner et recevoir..... | 84 |
| Chapitre 2. S'engager dans une amitié et la nourrir..... | 89 |
| FICHE 6• Transformer une connaissance en véritable ami..... | 90 |
| FICHE 7• L'importance de la régularité..... | 94 |
| FICHE 8• Partager ses passions et intérêts..... | 97 |

| | |
|---|------------|
| FICHE 9• Gérer les premiers conflits | 100 |
| FICHE 10• Construire la confiance | 104 |
| Chapitre 3. Gérer les dysfonctionnements en amitié | 109 |
| FICHE 11• Reconnaître et gérer une amitié toxique | 110 |
| FICHE 12• Faire face à la jalousie et à la comparaison | 115 |
| FICHE 13• Aborder les conversations difficiles | 120 |
| FICHE 14• Se réconcilier après une dispute | 125 |
| Chapitre 4. Amitiés en mutation | 131 |
| FICHE 15• Gérer la distance physique | 132 |
| FICHE 16• Les transitions de vie | 136 |
| FICHE 17• Quand les valeurs évoluent | 141 |
| FICHE 18• Faire face à la désillusion et reconstruire | 145 |
| Chapitre 5. Amitiés à l'ère numérique | 149 |
| FICHE 19• Équilibrer les amitiés en ligne et hors ligne | 150 |
| FICHE 20• Gérer les malentendus dans les communications numériques | 154 |
| FICHE 21• L'art de créer des souvenirs | 159 |
| FICHE 22• Développer la confiance dans les amitiés virtuelles | 162 |
| FICHE 23• Savoir déconnecter | 166 |

• PARTIE 3 •

AUTRES SITUATIONS DE LA VIE AMICALE

| | |
|--|-----|
| FICHE 24• Soutenir un ami en difficulté | 172 |
| FICHE 25• Les amitiés qui s'éteignent | 176 |
| FICHE 26• Les amitiés triangulaires | 180 |
| FICHE 27• Partir en vacances entre amis | 184 |
| FICHE 28• L'amitié avec son ex | 188 |
| FICHE 29• L'amitié entre filles | 193 |
| FICHE 30• L'amitié entre un homme et une femme | 198 |
| FICHE 31• L'amitié entre hommes | 204 |
| FICHE 32• Mon meilleur ami est de ma famille | 208 |
| FICHE 33• L'amitié et l'argent | 213 |
| FICHE 34• Mon amie est aux prises avec la violence conjugale | 218 |
| FICHE 35• Ne pas confondre amour et amitié | 222 |
| FICHE 36• Mon ami m'a trahi | 226 |

| | |
|---|------------|
| FICHE 37 • Mon ami a des idées noires | 231 |
| FICHE 38 • Vivre une amitié cachée | 235 |
| FICHE 39 • Je suis timide | 239 |
| FICHE 40 • Mon conjoint cherche à m'isoler de mes amis | 246 |
| FICHE 41 • Ma femme me trompe avec mon meilleur ami | 250 |
| FICHE 42 • Amitié et différences culturelles | 255 |
| FICHE 43 • L'amitié au travail | 260 |
| FICHE 44 • Les amitiés intergénérationnelles | 265 |
| Conclusion | 269 |

Préambule

L'amitié est un thème universel ; un sujet qui traverse les périodes, les âges, les cultures et les générations. Elle est chantée, mise à l'honneur dans les poèmes, immortalisée dans des lettres et dans certaines œuvres d'art. Mais au-delà de lui rendre hommage, l'amitié reste un concept particulier, parfois insaisissable et souvent difficile à gérer. Pourquoi certaines amitiés durent-elles toute une vie, tandis que d'autres se fanent rapidement ou même après une longue période de fidélité ? Qu'est-ce qui distingue une véritable amitié d'une simple connaissance ou camaraderie ? Comment pouvons-nous cultiver et entretenir ces relations si précieuses qui enrichissent nos vies ?

Le premier objectif de ce livre est d'approfondir notre compréhension de l'amitié. Que signifie réellement être amis ? Quels sont les éléments d'une amitié solide et durable ? Comment s'y prendre ? Voilà le défi que je me pose comme deuxième objectif ! Ces questions, et bien d'autres, sont explorées dans les trois parties de ce manuel. L'enjeu est d'apprendre, de comprendre, de se situer et de savoir quoi faire et comment agir pour piloter chaque situation. Que ces pages vous soient utiles, là est mon souhait !

Nous examinerons les divers types d'amitiés : des relations de l'enfance aux personnes de passage, des amitiés profondes aux connexions virtuelles, en passant par les amitiés toxiques et impossibles. Chaque forme d'amitié a sa place, sa valeur et sa singularité... qu'on veuille la garder proche de soi dans sa bulle, ou au contraire, la cadrer pour la maintenir éloignée. Comprendre cette diversité est essentiel pour chérir, entretenir nos liens et aussi protéger notre bien-être.

Entre défis et récompenses, l'amitié n'est pas toujours facile. Elle peut être source de grandes joies, mais aussi de peines profondes. Les conflits, les malentendus et les déceptions font partie de toute relation humaine. L'amitié n'est pas épargnée ni du meilleur, ni du moins bon. Les défis ne doivent pas être vus comme des échecs, mais plutôt comme des opportunités de renforcer le lien ou de se préserver. Chaque conflit résolu, chaque malentendu dissipé, chaque moment difficile traversé ensemble nous unit à nous-mêmes et à nos amis. Il en est de même pour toutes les bonnes choses de la vie, partagées.

ELLE NOUS SUIT...

Depuis notre plus tendre enfance, l'amitié joue un rôle central dans notre développement. Les amis avec lesquels nous avons fait nos premiers pas à l'école primaire, les voisins avec qui nous avons joué, les enfants des amis de nos parents... tous nous ont permis, comme nous leur avons permis aussi, d'expérimenter le partage, l'écoute, l'entraide, la présence, la réciprocité. À travers ces premières interactions, nous avons appris ce que signifie être en relation avec l'autre. Petit, nous avons su être avec l'autre de façon spontanée et authentique. Mais au fil du temps, nos attentes, nos besoins, et nos compréhensions de l'amitié évoluent. Notre histoire, nos peurs, nos frustrations et nos perceptions influencent nos relations.

À l'adolescence, les amitiés prennent une tournure plus intense, parfois fusionnelle, comme si l'autre était un double ou une moitié de soi. Elles deviennent des miroirs dans lesquels nous explorons et découvrons qui nous sommes vraiment. La relation amicale a une influence sur la personne que nous devenons. C'est l'époque où les premières déceptions amicales se font sentir, lorsque les conflits surgissent ou que les chemins se séparent. Ces expériences façonnent notre manière d'aborder la relation à l'autre et à nos futures relations à l'âge adulte, où les amitiés se font plus sélectives, plus rares mais aussi plus profondes.

L'âge adulte, quant à lui, apporte de nouvelles dynamiques dans les relations amicales. Les responsabilités professionnelles, les engagements familiaux, les projets personnels, la distance géographique peuvent compliquer la gestion des amitiés. Et pourtant, l'amitié reste un ancrage essentiel ; un pilier tout aussi important que la relation amoureuse ou familiale. Elle offre une présence et un soutien émotionnel, une perspective extérieure et un lieu de refuge. C'est une zone sûre en plein milieu d'un contexte qui ne cesse d'évoluer, de changer et de nous bousculer. À cette étape de la vie, les amitiés qui perdurent sont celles qui ont su évoluer avec nous et traverser les épreuves et les joies de notre parcours.

DE VOUS À MOI...

La spontanéité, le naturel et la simplicité sont souvent apportés par des personnes qui sont authentiques, ouvertes et à l'aise avec elles-mêmes. Elles n'hésitent pas à être vulnérables, à dire ce qu'elles pensent sans filtre, et à agir sans se soucier du jugement des autres. Elles privilégient des interactions sincères, sans artifice. Leur présence est rassurante et rafraîchissante. Cette façon d'être crée un environnement où l'on peut être soi-même, sans pression.

Ces moments partagés sont alors plus fluides et détendus, rendant l'amitié possible, plus profonde et vraie.

Que diriez-vous alors de nous tutoyer ? J'ai besoin de me sentir plus proche de vous qui êtes en train de me lire, surtout pour parler d'un tel sujet... Même si nous ne sommes pas encore des amis, devenons simplement pour le moment de « bonnes » connaissances. Il n'est pas rare que les personnes qui ont lu mes précédents ouvrages m'interpellent par mon prénom et parfois en me disant « tu ». Elles savent que j'aime écrire un peu comme je parle.

Je considère qu'à la question, tu m'auras répondu « oui ».

Ce livre t'invite à voir les défis de l'amitié sous un angle nouveau. Plutôt que de les fuir, il s'agit de les affronter avec honnêteté et empathie, de les voir sous un angle de vue différent et de les utiliser comme des occasions de mieux comprendre l'autre, et de mieux te faire connaître de lui.

Tu apprendras à gérer les différentes étapes de vie de tes amitiés avec le plus de calme possible, et à maintenir un équilibre sain entre donner et recevoir dans la relation.

L'expérimentation est au cœur de ce livre.

Chaque amitié est unique. Ce qui fonctionne dans une relation peut ne pas fonctionner dans une autre. Les dynamiques interpersonnelles sont complexes et fluides, et c'est en essayant différentes approches que tu pourras découvrir ce qui fonctionne le mieux pour toi et tes amis. C'est pourquoi je propose dans chaque fiche plusieurs approches enrichies de conseils et de pistes d'actions supplémentaires, pour te laisser le choix de ce que tu souhaites mettre en œuvre, selon ce qui te parle et ta perception de la relation.

Sens-toi libre, si tu as envie de me parler de ta mise en pratique, de m'adresser un e-mail : genevieve.krebs@gmail.com. Je lis personnellement tous les messages qui me sont adressés, et souvent j'y réponds.

Qu'il s'agisse de savoir comment rencontrer de nouvelles personnes, de surmonter tes craintes, d'améliorer ta communication, d'organiser des moments de qualité, de te mettre en sécurité, ou de surmonter des conflits, tu trouveras des outils concrets pour t'aider à passer de la théorie à la pratique.

En expérimentant, tu pourras observer les résultats, ajuster tes actions en fonction des réactions de tes amis et de ton ressenti. Piloter tes amitiés se fera de manière plus intentionnelle et lucide. C'est cette démarche qui te permettra de transformer tes amitiés en relations profondément enrichissantes et durables.

C'est dans l'action que l'amitié trouve sa véritable force. En la vivant et en la ressentant.

Ce livre t'invite à faire de l'amitié une priorité dans ta vie et à t'engager activement à cultiver cette relation avec soin et intention, tout en te respectant et en assurant tes limites.

En combinant la réflexion et l'action, en passant de la théorie à la pratique, tu pourras bâtir des amitiés qui enrichiront ta vie.

Je ne peux que t'encourager à prendre ce livre à bras-le-corps, à le lire bien sûr, à l'explorer, et à expérimenter. Et surtout, profite de chaque instant passé avec ceux qui comptent pour toi.

Personne ne peut agir pour toi ni à ta place. Vis les choses.

J'ai hâte d'accueillir, peut-être un jour, ton e-mail qui me racontera les grandes lignes de ton expérience après l'étude de ce que je te propose ici dans mon livre.

Introduction

As-tu déjà pris un moment pour réfléchir à l'importance de l'amitié dans ta vie ? Tu te demandes peut-être pourquoi ce sujet mérite autant d'attention. Après tout, avoir des amis semble naturel, presque évident. Pourtant, l'amitié est bien plus complexe qu'il n'y paraît. C'est une relation qui évolue, qui demande de l'investissement, et qui peut parfois nous surprendre par sa profondeur ou sa fragilité.

Quand tu penses à tes meilleurs amis, quels sentiments te viennent à l'esprit ? De la joie, du réconfort, ou peut-être un sentiment de sécurité ? Dans ces moments où tu as besoin de soutien, c'est souvent vers eux que tu te tournes, n'est-ce pas ? Mais peut-être en as-tu qu'un seul ? Et quand quelque chose d'incroyable t'arrive, qui est la première personne à qui tu veux le raconter en dehors de ton ou de ta chérie, ou de ta famille ? L'amitié permet aussi de se préserver du besoin de tout dire à ses plus proches. Parfois, il est inutile, voire délicat ou oppressant, d'aborder certains sujets, doutes ou interrogations avec son ou sa partenaire de vie ou avec ses parents. Avoir un ami à qui se confier en toute sécurité évite ensuite de devoir composer avec l'ingérence ou l'influence que les proches peuvent exercer. Mais c'est encore un autre sujet.

Il est utile de décortiquer ce qu'est l'amitié. Oui, tu as bien lu : nous allons vraiment approfondir pour comprendre ce qui fait d'une personne un véritable ami, comment ces relations enrichissent nos vies et comment elles évoluent avec le temps. Nous parlerons de tout, des moments où l'amitié nous soutient à ceux où elle nous déçoit, et même de la manière dont les réseaux sociaux transforment notre vision de l'amitié. L'idée est de t'aider à mieux comprendre tes relations et à en tirer le meilleur.

Alors, es-tu prêt à embarquer pour ce voyage au cœur de l'amitié ? Prêt à explorer ce qui fait de tes relations quelque chose d'unique ? Si oui, alors c'est parti !