

## COMMENT SE FAIRE DES AMIS COMME JEUNE ADULTE

Même si l'on peut croire que c'est facile d'initier de nouvelles rencontres en tant que jeune adulte, ce n'est certainement pas le cas. Plusieurs études relèvent que bon nombre de jeunes entre 15 et 30 ans souffrent de solitude, un phénomène nouveau, un mal-être actuel qui touche les jeunes de notre époque, et qui mène à l'isolement, à la vulnérabilité sociale et à la souffrance affective.

### Voici les top 10 conseils pour initier de nouvelles rencontres et te faire des amis :

- 1.** Modifier son comportement pour favoriser les rencontres et tisser les liens. Sourire aux personnes que tu rencontres, lever le regard à hauteur de celui des autres quand tu te promènes, regarder les gens que tu croises dans les yeux, ne pas hésiter à poser des questions, cesser de mettre ses écouteurs dès que tu dois te déplacer.
- 2.** S'accepter et s'aimer : reprendre confiance en soi et surmonter les complexes. Il est important de s'aimer soi-même pour mieux aimer les autres. Avoir confiance aide également à adopter un langage positif pour mieux communiquer avec les autres.
- 3.** Prendre conscience de sa valeur pour tisser des liens. La solitude provoque un sentiment d'inutilité. Identifie ce qui fait de toi une personne unique, et utilise tes talents et intérêts pour provoquer de nouvelles rencontres.
- 4.** S'inscrire à une nouvelle activité. Il existe une multitude d'activités à explorer et à tester. Cela te permettra de nouvelles rencontres basées sur tes choix et intérêts, dont un sujet de discussion commun.
- 5.** Sois régulier. Si tu t'inscris dans une nouvelle activité ou que tu adoptes une nouvelle habitude (comme te rendre à une salle de sport ou faire une promenade), essaie de respecter les mêmes horaires. En te rendant aux mêmes endroits aux mêmes heures chaque semaine, tu risques de recroiser les mêmes personnes qui deviendront alors familières.
- 6.** Rejoindre une communauté, un comité, une activité para-académique. Cela te permettra d'échanger avec des personnes ayant des intérêts communs.
- 7.** Faire du bénévolat. Lorsqu'on aide une personne, un lieu ou un organisme, non seulement on se donne la chance de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes valeurs et passions que soi, mais en même temps, on améliore sa propre estime de soi et valeur de soi-même.
- 8.** Parler à d'autres autour de vous. Il n'y a pas de honte à vouloir élargir son réseau social. N'hésite pas à le dire à des collègues de classe, à des connaissances, que tu souhaites rencontrer de nouvelles personnes. Il peut être plus facile de connaître quelqu'un par le biais d'un ami commun que de parler à un inconnu.
- 9.** Accueillir sa timidité. Si tu te considères une personne timide ou réservée, accueille-le comme une qualité et non un défaut. Être timide peut signifier être plus sensible et à l'écoute des autres.
- 10.** S'inscrire aux comptes de réseaux sociaux d'associations étudiantes, d'organismes et de services sur le campus. Cela te tiendra au courant des nouvelles activités à l'université et te permettra de rejoindre un groupe pour assister à ces nouvelles activités.