

# COMMENT SE FAIRE DES AMIS

*Le guide complet*



NOUVELLES RACINES

# TABLE DES MATIÈRES




Introduction 04

Comprendre ce qu’est une amitié 05

Ajuster ses attentes 06

Où rencontrer des gens 08

Faire les premiers pas 09

Développer une conversation 10

Le rôle essentiel de l’écoute 11

Proposer de se revoir 12

Apprendre à tolérer l’inconfort 13

Si tu viens d’un milieu religieux ou sectaire 14

Apprendre à faire confiance 15

# TABLE DES MATIÈRES




Reconnaître une relation saine 16

Comprendre les codes sociaux 17

Gérer le rejet ou l'indifférence 18

Prendre soin de soi dans le processus 19

Ressources utiles 20

Par où commencer 22

Aide concrète 24

En résumé 25

# Introduction

Se faire des amis peut sembler naturel pour certaines personnes…
mais pour d'autres, c'est flou, stressant, ou même intimidant.

Quand on sort d'un milieu religieux ou sectaire, c'est souvent encore plus difficile.
Les repères changent, les règles ne sont plus les mêmes, et on peut se sentir perdu.e dans les relations.

## TU PEUX AVOIR L'IMPRESSION :

- de ne pas savoir quoi dire
- de ne pas comprendre les codes
- d'être « en retard »
- ou de ne pas savoir à qui faire confiance

**Si tu te reconnais là-dedans, sache une chose importante : se faire des amis, ça s'apprend. Et ça peut se réapprendre, à ton rythme.**



# Comprendre ce qu’est une amitié

Avant de chercher à créer des liens, ça aide de comprendre ce qu’est une amitié… dans un contexte plus large que celui que tu as peut-être connu.

### CE QUE L’AMITIÉ N’EST PAS

- Une obligation
- Une relation basée uniquement sur des croyances communes
- Un endroit où tu dois performer ou être parfait.e
- Une relation où tout est partagé immédiatement
- Une fusion complète avec l’autre

### CE QUE L’AMITIÉ EST SOUVENT

- Une relation qui se construit avec le temps
- Un espace de respect mutuel
- Une certaine liberté (chacun reste soi-même)
- Des moments partagés (simples ou significatifs)
- Une confiance qui grandit graduellement

## DIFFÉRENTS TYPES D’AMITIÉS

### TU PEUX AVOIR :

- des amis proches
- des amis occasionnels
- des connaissances agréables
- des collègues avec qui tu t’entends bien

Toutes ces relations ont leur place. Elles n’ont pas besoin d’être « profondes » pour être valables.



# Ajuster ses attentes

Quand on sort d'un milieu fermé, on peut avoir des attentes très élevées ou très rapides face aux relations. C'est normal, car dans nos anciens milieux, l'amitié était souvent presque instantanée. Les valeurs profondes et les croyances partagées nous invitaient à faire confiance à l'autre rapidement, parfois même sans vraiment apprendre à se connaître.

Dans ce contexte, les liens pouvaient sembler forts dès le départ, parce qu'ils reposaient sur une base commune très solide.

Toutefois, dans « le monde », ça ne fonctionne pas nécessairement comme ça. Les relations se construisent autrement.

## LES GENS ONT SOUVENT BESOIN DE TEMPS POUR :

- apprendre à se connaître
- observer l'autre
- se sentir en sécurité
- développer une confiance réelle

## AU DÉBUT, UNE RELATION PEUT RESTER LÉGÈRE

- des conversations simples
- des moments courts
- peu de confidences

Et c'est normal. Ce n'est pas un manque d'intérêt.
C'est simplement une autre façon de créer du lien.



# Ajuster ses attentes (suite)

## CE QUI PEUT AIDER :

- accepter que les liens prennent du temps
- comprendre que toutes les relations ne deviennent pas profondes
- accepter que certaines relations ne fonctionneront pas
- accepter que l'intérêt de l'autre ne se voit pas toujours immédiatement
- laisser de la place à l'incertitude, sans conclure trop vite
- revenir vers une personne, même si le lien semble encore fragile

**Créer des liens, c'est aussi expérimenter.**

## ÇA VEUT DIRE :

- essayer
- se tromper parfois
- ressentir des déceptions
- recommencer avec d'autres personnes

**Et surtout** : ce n'est pas parce qu'un lien ne fonctionne pas que tu n'es pas capable de créer des amitiés.

**Essaie de voir les premières rencontres comme des explorations, pas comme des tests à réussir.**

## TU N'AS PAS BESOIN DE SAVOIR TOUT DE SUITE

- si cette personne sera un.e ami.e proche
- si la relation va durer
- si ça « clique » parfaitement

# Où rencontrer des gens

Créer des amitiés commence souvent par… être en présence d'autres personnes.  Ça peut sembler évident, mais quand on sort d'un milieu religieux ou sectaire, ce n'est pas toujours naturel ni facile à mettre en place. Les espaces de rencontre ne sont plus organisés pour toi. Il faut donc, petit à petit, apprendre à se créer ces occasions.

## ENDROITS POSSIBLES :

- activités régulières (cours, sport, ateliers)
- travail ou études
- bénévolat
- groupes de soutien
- événements culturels ou communautaires
- cafés, bibliothèques, espaces publics

Tu n'as pas besoin de tout essayer. L'idée est simplement de trouver un ou deux endroits où tu peux être en contact avec d'autres personnes, sans pression.

## PAR EXEMPLE :

- un cours de yoga ou de dessin
- un groupe de marche
- un atelier ponctuel
- un espace de coworking
- un café où tu retournes de temps en temps

**CE QUI AIDE VRAIMENT : les rencontres répétées.**

Voir les mêmes personnes régulièrement permet :

- de se sentir plus à l'aise
- de reconnaître les visages
- de créer des occasions naturelles de discussion

# Faire les premiers pas

Commencer une interaction peut être stressant. C’est souvent le moment le plus difficile. Tu peux avoir peur de déranger, de dire quelque chose de maladroit ou de ne pas savoir comment continuer.

Mais bonne nouvelle : ça peut rester très simple.

Tu n’as pas besoin d’une phrase parfaite ni d’un moment idéal.
Souvent, une petite ouverture suffit.

## EXEMPLES DE PHRASES

- « Salut, ça fait longtemps que tu viens ici ? »
- « Pis, t’as trouvé l’activité comment ? »
- « Ça fait longtemps que tu fais ça ? »

Ces phrases ont un objectif simple : créer un premier contact. Pas impressionner.

## PETITS REPÈRES

- sourire légèrement
- adopter un ton simple
- ne pas chercher à impressionner
- accepter que la conversation soit courte

## IL EST NORMAL QUE

- la conversation s’arrête rapidement
- la personne soit occupée ou moins disponible
- le moment ne soit pas parfait



Ça ne veut pas dire que tu as échoué.
Ça fait partie du processus normal de commencer à bâtir un lien.

# Développer une conversation

Une conversation n'a pas besoin d'être profonde pour être réussie.
Dans la majorité des cas, les relations commencent par des échanges simples.

C'est ce qu'on appelle le *small talk*.
Ce n'est pas superficiel. C'est une étape importante pour créer un lien en douceur.

## IDÉES DE SUJETS POUR FAIRE DU *SMALL TALK* :

- la météo
- les activités
- le travail ou les études
- les loisirs

Consulte notre **guide complet** du *small talk* pour plus d'idées!

## CES SUJETS PERMETTENT DE :

- briser la glace
- voir s'il y a des points en commun
- créer un climat confortable

## TECHNIQUES SIMPLES :

- poser des questions ouvertes (qui ne se répondent pas par oui ou par non)
- rebondir sur ce que l'autre dit
- partager un peu de toi aussi
- valider (« Ah ok, je comprends »)
- montrer de la curiosité
- rester dans quelque chose de léger au début

**Exemple** : « Ah oui ? Tu fais du yoga ? Qu'est-ce que t'aimes là-dedans ? » Tu écoutes attentivement la réponse, puis tu peux partager ce que toi tu aimes ou n'aimes pas dans le yoga.

# Le rôle essentiel de l’écoute

Écouter est une des compétences les plus importantes dans une relation.

Souvent, on pense qu’il faut bien parler… mais être une bonne personne qui écoute est encore plus précieux.

## COMMENT ÉCOUTER?

- regarder la personne (ignorer ton cell et tout ce qui se passe autour)
- ne pas interrompre
- reformuler ou poser une question
- laisser des silences

Tu n’as pas besoin de toujours savoir quoi répondre.
Parfois, être présent.e suffit.

## POURQUOI C’EST IMPORTANT

- les gens se sentent respectés
- ça crée un lien
- ça donne envie de continuer la conversation
- ça enlève la pression de devoir parler tout le temps

Un petit signe d’écoute peut faire une grande différence.



# Proposer de se revoir

Une relation se construit sur plusieurs rencontres.
Une seule discussion ne suffit généralement pas à créer un lien.
C'est pour ça que proposer de se revoir est une étape importante.

## EXEMPLES :

- « Tu reviens la semaine prochaine ? »
- « Ça te dirait qu'on prenne un café après ? »
- « On pourrait refaire ça un moment donné. »

Ce sont de petites invitations, pas des engagements lourds.

## TU PEUX AUSSI

- proposer quelque chose de simple et court
- laisser la personne libre de refuser
- rester flexible

**CONSEIL IMPORTANT** : Quand tu commences à créer un lien avec quelqu'un, évite les grosses demandes.

## EXEMPLES DE GROSSES DEMANDES

- « Tu voudrais qu'on se voit avant chaque cours ? »
- « Ça te dirait d'aller faire une randonnée de 15 km ? »

Ces demandes peuvent être trop engageantes au début, surtout pour quelqu'un que tu connais peu.

Les gens ont souvent :

- un horaire chargé
- plusieurs relations à gérer
- besoin de temps avant de s'investir

Commence petit.
Les liens grandissent naturellement avec le temps.



# Apprendre à tolérer l’inconfort

Créer des liens, c’est aussi accepter une part d’inconfort.

## C’EST NORMAL DE VIVRE

- des silences
- des malaises
- des moments *awkward*

Ces moments arrivent à tout le monde, même aux personnes très à l’aise socialement.

## ÇA NE VEUT PAS DIRE

- que tu as mal fait quelque chose
- que la personne ne t’aime pas
- que la relation ne fonctionnera pas

Souvent, c’est simplement une étape normale.

## AVEC LE TEMPS, CES MOMENTS DEVIENNENT

- moins fréquents
- moins intenses
- plus faciles à gérer

Tu peux apprendre à les traverser sans les éviter.



# Si tu viens d’un milieu religieux

Certaines réalités peuvent influencer ta façon de créer des liens.

## TU AS APPRIS QUE

- les gens « du monde » ne sont pas fiables
- certaines émotions doivent être cachées
- il faut suivre des règles strictes
- les relations doivent être définies rapidement

## LES RELATIONS ÉTAIENT SOUVENT

- très encadrées
- basées sur des normes précises
- moins flexibles

## CE QUE ÇA PEUT CRÉER CHEZ TOI AUJOURD’HUI :

- méfiance
- peur de dire la mauvaise chose
- difficulté à être spontané.e
- besoin de « bien faire »

## ÇA SE PEUT AUSSI QUE TU

- analyses beaucoup les interactions
- cherches les « bonnes réponses »
- hésites à être toi-même

Rien de ça n’est un défaut. Ce sont des apprentissages.
Et ça peut se transformer avec le temps.



# Apprendre à faire confiance

La confiance ne doit pas être immédiate.
Dans un nouveau contexte, il est même sain de prendre son temps.

## TU PEUX

- observer la personne
- partager des petites choses au début
- voir comment elle réagit
- ajuster graduellement

## TU N'AS PAS BESOIN DE

- tout révéler sur toi rapidement
- t'ouvrir complètement dès le début
- faire confiance sans repères

La confiance se construit par petites étapes.
Et tu peux avancer à ton rythme.



# Reconnaître une relation saine

Toutes les relations ne se valent pas.
Apprendre à reconnaître une relation saine est essentiel.

## UNE RELATION SAINE INCLUT

- du respect
- de l'écoute
- des limites respectées
- une certaine réciprocité

## TU PEUX TE SENTIR

- à l'aise
- respecté.e
- libre d'être toi-même

## SIGNAUX D'ALERTE

- pression
- jugement constant
- non-respect de tes limites
- manipulation

Si une relation te faire sentir

- tendu.e
- insécure
- obligé.e

C'est important d'écouter ce ressenti.



Tu as le droit de t'éloigner d'une relation qui ne te fait pas de bien.



# Comprendre les codes sociaux

Certaines règles ne sont pas expliquées, mais présentes.

## QUELQUES EXEMPLES

Au Québec, on…

- valorise la ponctualité
- se tutoie rapidement
- ne parle pas trop de religion en public ou avec des gens qu'on ne connaît pas
- respecte l'espace personnel de chacun.e

Consulte notre **guide complet** des codes sociaux pour plus d'idées!

Ces codes s'apprennent avec le temps.

Ne sois pas trop sévère envers toi-même quand tu sens que tu « échoues ». Apprendre un nouveau code de route, ça prend du temps!



# Gérer le rejet ou l’indifférence

Tout le monde vit ça, même les personnes très sociables.

Certaines relations ne se développent pas.
Certaines personnes ne sont pas disponibles.

Et parfois, ça ne clique pas.

## À GARDER EN TÊTE

- ce n’est pas toujours personnel
- les gens ont leurs propres réalités
- une relation, ça se construit à deux

Le rejet peut faire mal.
Mais il fait partie du processus normal des relations.

Chaque tentative est une expérience, pas un échec.



# Prendre soin de toi dans le processus

Créer des liens peut être exigeant émotionnellement, surtout au début.

## IL EST IMPORTANT DE

- te respecter
- prendre des pauses
- reconnaître tes efforts
- ne pas te pousser au-delà de tes limites

## TU PEUX AUSSI

- revenir à toi après une interaction
- te donner du temps pour récupérer
- être doux/douce avec toi-même

Tu fais déjà quelque chose de courageux.



# Ressources utiles

## LIVRES

### 👉 COMMENT SE FAIRE DES AMIS ET INFLUENCER LES AUTRES (DALE CARNEGIE)

Ce livre peut aider à :

- comprendre comment entrer en relation avec les autres
- apprendre à engager et maintenir une conversation
- développer des liens progressivement

À lire comme un guide pratique, en gardant en tête que chaque relation est unique.

Titre original : *How to Win Friends and Influence People*

### 👉 LA GRÂCE DE L'IMPERFECTION (BRENÉ BROWN)

Un livre sur l'authenticité, la vulnérabilité et le lien aux autres.

- Il aborde :
- la peur de ne pas être "assez"
- la honte et le jugement de soi
- l'importance d'être soi-même dans les relations

Particulièrement utile pour les personnes qui ont grandi dans des environnements très normés ou contrôlants.

Titre original : *The Gifts of Imperfection*



# Ressources utiles (suite)

## BALADOS

### ONDE SOCIALE

Un balado animé par quatre finissantes en travail social qui traite d'enjeux humains et sociaux, visant à vulgariser des phénomènes sociaux et des tabous, ce qui touche aux interactions sociales.

### LA VIE SOCIALE

Propose des conversations intimes et personnelles sur la vie, favorisant la réflexion sur les échanges humains.

### ENTRE LES DEUX OREILLES

Aborde des sujets de santé mentale et de mieux-être, incluant des discussions sur la gestion de soi et des émotions dans les relations.



# Par où commencer

Dans chaque région du Québec, il existe toute une panoplie de ressources pour t'aider à rencontrer des nouvelles personnes.

## ATELIERS ET ACTIVITÉS

Chaque région offre une foule d'activités et d'ateliers auxquels tu peux participer.

**Consulte les sites Web :**

- des musées
- des centres communautaires de quartier
- des clubs sociaux (ex: club de course, club photo, club d'astronomie, etc.)
- des maisons des jeunes / centres pour adultes
- des groupes de marche ou loisirs communautaires
- des cercles de parole (hommes/femmes/mixte)
- des associations pour nouveaux arrivants
- des groupes de bénévolat local
- des jardins communautaires

## ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Il existe aussi de nombreux organismes communautaires dont la mission est de favoriser l'intégration sociale.

Ces espaces peuvent offrir :

- des activités de groupe
- des ateliers (communication, estime de soi, vie quotidienne)
- des lieux de rencontre sécuritaires
- un accompagnement adapté à ta réalité

Dans les prochaines pages, tu trouveras une **liste d'organismes** que tu peux explorer.

# Par où commencer (suite)

## ORGANISMES QUI FAVORISENT LE LIEN

Pour t'aider dans tes recherches, voici des mots-clés que tu peux utiliser sur internet pour trouver des lieux ou des événements qui t'aideront à rencontrer de nouvelles personnes.

- cuisine collective
- journal créatif
- artisanat
- couture
- peinture
- bricolage
- café-rencontre
- tricot
- ateliers collectifs
- jardins communautaires
- écocentres citoyens
- fermes collectives
- agriculture urbaine
- verdissement citoyen
- milieu de vie
- centre de jour communautaire
- maison de quartier
- carrefour communautaire
- espace citoyen
- cercle de femmes
- club de lecture
- activités culturelles
- événements communautaires
- organismes LGBTQ+
- banques alimentaires
- popotes roulantes
- friperies communautaires
- festivals
- cafés communautaires
- cuisines collectives
- centres pour aînés
- refuges animaliers
- clubs de marche
- randonnées communautaires
- groupes plein air
- sorties nature



À la page suivante, tu trouveras une **liste d'organismes** que tu peux explorer.

# Aide concrète

## PRÉSENTS PARTOUT AU QUÉBEC

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE

Les CAB sont présents dans la plupart des régions et offrent des programmes de « visites d'amitié » ou de « téléphone de réconfort ».

### REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC

Réseau d'organismes qui rassemblent des personnes pour cuisiner ensemble, partager des repas et créer des liens, tout en favorisant l'entraide, l'autonomie alimentaire et l'intégration sociale.

### CENTRE DES FEMMES

La majorité des régions possèdent un Centre des femmes. Plusieurs activtés y sont proposées.

### MAISON DE LA FAMILLE

Présents dans la majorité des régions, organismes qui offrent du soutien et des activités aux parents et à leurs enfants.

### FADOQ

Réseau qui rassemble les personnes de 50 ans et plus en leur offrant des activités sociales, culturelles et sportives pour briser l'isolement, créer des liens et rester actives dans leur communauté.

### LES PETITS FRÈRES

Organisme qui accompagne les personnes de 75 ans et plus vivant de l'isolement en leur offrant des relations durables, des visites et des activités pour recréer un sentiment de famille et de communauté.

# En résumé

Se faire des amis après un milieu religieux ou sectaire prend du temps.

## TU APPRENDS :

- de nouveaux codes
- de nouvelles façons d'entrer en relation
- une nouvelle manière d'être toi-même

Ce n'est pas une question de talent.

C'est une série de petits gestes (saluer, s'intéresser, écouter),
et aussi une question de présence à l'autre.

Saluer, s'intéresser et écouter, encore et encore.
Et un jour, ça devient un lien.

