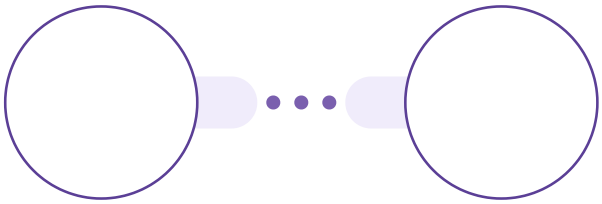
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 10 · extrait gratuit

Quand une amitié s'éloigne

Un cahier pratique pour comprendre ce qui a changé, choisir entre renouer, ajuster ou laisser partir, et faire le premier pas.



> *Un silence entre amis ne dit pas toujours ce qu'on croit.*
> *Ce cahier vous aide à le comprendre, à choisir la suite et, si vous le décidez, à écrire le premier message.*

Amis d'enfance · Amis d'études · Collègues · Voisins

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Une amitié qui comptait se fait plus rare, et vous ne savez pas toujours comment c'est arrivé. Ce cahier vous accompagne pas à pas, de l'état des lieux jusqu'au bilan.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui voit une amitié importante se distendre : après un déménagement, l'arrivée d'un enfant, un changement de travail, un malentendu ou un silence qui s'est installé. Que vous attendiez des nouvelles ou que vous n'en donniez plus, il est pour vous. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- un portrait de l'amitié, telle qu'elle était et telle qu'elle est ;
- ce qui a changé, sans chercher de coupable ;
- un choix : renouer, ajuster le format ou laisser partir ;
- votre premier message, simple et sans reproche ;
- un rythme de contact que vous pourrez tenir ;
- une conduite à tenir si la réponse déçoit.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne garantit pas la réponse de l'autre. Il renforce la part qui dépend de vous, et vous aide à accepter le reste.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel si la solitude ou la tristesse s'installent : médecin, psychologue, ligne d'écoute.
- Il n'est pas fait pour une relation d'emprise, de menaces ou d'humiliations (page 3).
- Ses exercices sont des outils de réflexion. Ils ne disent pas si une amitié mérite d'être sauvée.

Comment l'utiliser

- Une amitié à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour une autre.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ une heure pour les parties 1 à 5. C'est un ordre de grandeur : prenez le temps qu'il vous faut.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer, ni à envoyer un message.

Trois entrées possibles

UNE AMITIÉ VOUS MANQUE

Suivez les parties 1 à 5 dans l'ordre, puis la partie 7 pour proposer un rythme.

IL S'EST PASSÉ QUELQUE CHOSE

Commencez par la partie 3, puis la partie 6, avant d'écrire votre message (partie 5).

VOTRE MESSAGE EST RESTÉ SANS SUITE

Allez à la partie 8, puis à la partie 9 ou à la partie 10, selon votre choix.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Chaque exemple raconte une amitié différente. Jordan et Swann peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Faire le point sur l'amitié	
2	Repérer ce qui a changé	
3	Distinguer éloignement et blessure	DANS CET EXTRAIT
4	Renouer, ajuster ou laisser partir	
5	Écrire le premier message	
6	Parler d'une blessure	
7	Proposer un format réaliste	
8	Quand la réponse est tiède ou absente	
9	Dire au revoir à une amitié	
10	Entretenir ses liens, faire le bilan	
	Fiche de préparation, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose une amitié sans danger. Si cette personne vous fait peur, vous menace, vous humilie, vous surveille ou cherche à vous éloigner de vos autres proches, il ne s'agit pas d'une amitié à « réparer » : ne cherchez pas à renouer, et parlez-en d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé. Si l'éloignement vous laisse depuis longtemps sans personne à qui parler, ou si la tristesse ne passe pas, cela mérite aussi d'être dit : à un proche, à un médecin, à une ligne d'écoute.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- arretonslesviolences.gouv.fr : informations et signalement en ligne.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.
- **SOS Amitié, 09 72 39 40 50** : écoute anonyme, jour et nuit, en cas de solitude ou de détresse.
- **Croix-Rouge écoute, 0 800 858 858** : écoute gratuite, du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, le week-end de 12 h à 18 h.

Si la solitude dure ou pèse sur votre sommeil, votre appétit ou votre envie de faire les choses, parlez-en aussi à votre médecin traitant. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LA DISTANCE

Qu'une amitié s'éloigne ne veut pas dire que quelqu'un a mal fait. Un travail, une ville, un enfant, un deuil : la vie déplace les gens, et le temps que l'on avait l'un pour l'autre se réduit sans que personne l'ait décidé. La distance n'efface pas ce qui a été vécu ; elle espace surtout les contacts, et c'est cela qui use le lien. Ce cahier ne promet pas de tout retrouver comme avant. Il vous aide à décider, en connaissance de cause, de ce que vous voulez en faire.

PARTIE 3

Distinguer éloignement et blessure

Un silence peut venir d'un emploi du temps, d'un malentendu ou d'une blessure. Vus de loin, ces trois cas se ressemblent. Ils n'appellent pourtant pas le même premier pas.

UN ÉLOIGNEMENT

Pas d'événement précis : les contacts se sont espacés avec la vie. Un message simple suffit souvent (partie 5).

UN MALENTENDU

Un fait interprété sans connaître l'intention de l'autre : une photo, un message resté sans réponse. Une question peut suffire.

UNE BLESSURE

Un moment précis a fait de la peine, à vous ou à l'autre : une parole, une absence, une promesse non tenue. Il faudra peut-être en parler (partie 6).

EXEMPLE C · LE DÎNER DES VOISINS

Ce que Jordan a vu	*« Samedi, sur le groupe de l'immeuble, la photo d'un dîner chez Swann avec quatre anciens voisins. »*
Ce que Jordan en a conclu	*« Depuis que j'ai déménagé, je ne compte plus pour eux. »*
Ce que Jordan ne sait pas	*« Si ce dîner était prévu de longue date, et qui l'a organisé. »*

La photo est un fait, et la peine est réelle. Mais une photo montre qui était là, pas pourquoi Jordan n'y était pas : le dîner a pu se décider dans l'escalier, entre gens qui se croisent encore. Tant que Jordan n'a pas posé la question, c'est un malentendu possible.

UN SILENCE SE REMPLIT VITE

Sans nouvelles, on comble le vide avec ses propres craintes : « je dérange », « je ne compte plus ». Le silence de l'autre peut aussi venir de la fatigue, de la gêne, ou de la même crainte que la vôtre.

Si ce que vous relevez ressemble à des humiliations, à des menaces ou à du contrôle, ce n'est pas un malentendu à dissiper : reportez-vous à la page 3.

ENTRAÎNEZ-VOUS · ÉLOIGNEMENT, MALENTENDU OU BLESSURE ?

1. « Depuis son déménagement, nous nous écrivons surtout pour les anniversaires. »
   ☐ éloignement ☐ malentendu ☐ blessure

2. « Tu as raconté à toute la table ce que je t'avais confié. »
   ☐ éloignement ☐ malentendu ☐ blessure

3. « J'ai vu les photos de son anniversaire. Je ne sais pas qui était invité. »
   ☐ éloignement ☐ malentendu ☐ blessure

4. « Depuis la naissance de son fils, nos dîners ont cessé. »
   ☐ éloignement ☐ malentendu ☐ blessure

Réponses : 1 et 4 décrivent un éloignement ; 3, un malentendu possible, à vérifier ; 2, une blessure, dont il faudra sans doute parler. Une même amitié peut mêler les trois.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Être ignoré fait souffrir, même brièvement et même de la part d'inconnus, et notre vigilance au rejet déclenche volontiers de fausses alertes (Williams, 2007, revue d'études). Ces travaux, menés surtout en laboratoire, expliquent la force de la peine. Ils ne disent rien des intentions de l'autre : c'est ce qui reste à vérifier.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Ce qui s’est passé entre nous

Une ligne par moment où l’amitié a changé. Dans la première colonne, écrivez seulement ce qu’une caméra aurait enregistré. L’exemple vient de Jordan et Swann, qui ont déjeuné ensemble chaque midi pendant six ans au bureau.

CE QUI S’EST PASSÉ, DATÉ	CE QUE J’EN AI CONCLU	ÉLOIGNEMENT, MALENTENDU OU BLESSURE	MON PREMIER PAS
Mars : Swann annule sa venue à mes 40 ans, par SMS, deux heures avant.	*Je compte peu pour Swann.*	*Blessure, pour moi.*	*En parler de vive voix (partie 6).*

Ce que je ne sais pas encore

Complétez ces phrases. Elles servent à repérer ce que vous ignorez, pas à excuser l’autre.

« Je ne sais pas si l’autre sait que… »

« Une autre explication possible serait… »

« Je pourrais le vérifier en demandant… »

« Même s’il y a une explication, ce qui me pèse encore, c’est… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de distinguer éloignement, malentendu et blessure. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'au premier message, puis jusqu'au bilan.

Ce que vous y trouverez

- Faire le point sur l'amitié, telle qu'elle était et telle qu'elle est.
- Repérer ce qui a changé, sans chercher de coupable.
- Choisir entre renouer, ajuster le format ou laisser partir.
- Écrire un premier message simple et sans reproche, avec des exemples commentés : amis d'enfance, d'études, collègues, voisins.
- Proposer un rythme que vous pourrez tenir tous les deux.

Et quand cela se complique

- Parler d'une blessure de vive voix, sans faire le procès de l'amitié.
- Accueillir une réponse tiède, ou l'absence de réponse.
- Dire au revoir à une amitié, sans rancune.
- Entretenir vos autres liens et faire le bilan après trois mois.
- Une fiche de préparation d'une page, à réutiliser.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- L'article « Pourquoi certaines amitiés s'effritent en silence après des années », qui prolonge cet extrait.
- L'article « La photo de groupe où vous manquiez : l'exclusion que personne n'a voulue ».
- Dans l'application Allectio, le parcours « Apprendre à Écouter », dont 6 chapitres sur 13 sont gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.