

# COMMENT ÊTRE UN BON AMI

Les hommes peuvent perdre de vue leurs amis en vieillissant, préoccupés de composer avec les facteurs de stress de la vie. Faites l'effort de passer du temps en compagnie de vos amis et vous vous sentirez plus entourés et soutenus, en particulier lorsque vous vivrez des moments difficiles. Voici comment :

01

Envoyez un texto à votre ami ou téléphonez-lui.

02

Fixez un moment pour vous voir. « On s'appelle et on se voit bientôt » est trop imprécis. Faites des plans précis et tentez même de vous voir régulièrement.

03

Prévoyez quelque chose. Ce peut être une activité que vous aimez tous les deux ou une activité nouvelle. Les gars se parlent souvent plus ouvertement lorsqu'ils font quelque chose ensemble, côte à côte.

04

Si vous ou votre ami voulez aborder un sujet sérieux, soyez attentif et écoutez.

05

Parlez de ce qui se passe dans votre vie aussi. C'est fou le bien-être et la proximité que procure une conversation sur les vraies affaires.

