



L'AMITIÉ, CLÉ DU BONHEUR

L'argent et la gloire rendent moins heureux que des relations solides et étroites. Il vaut donc la peine d'investir tout au long de sa vie dans de belles amitiés. Car c'est aussi bon pour votre santé.

Jürg Lendenmann

Homo sapiens n'est pas un solitaire. Il a besoin de contacts avec ses semblables pour pouvoir échanger: nous avons besoin de partager ce qui nous touche... et de savoir ce que les autres pensent et ont comme projets, ce qui les réjouit ou les contrarie. «Nous autres humains sommes des animaux génétiquement programmés pour vivre en groupe. Nous avons vécu la majeure partie de notre histoire en petits groupes de chasseurs-cueilleurs», rappelle Ben Zablocki, chercheur américain en sciences sociales.

Le succès des médias sociaux n'est donc pas un hasard. Mais les contacts virtuels via des réseaux sociaux comme Instagram, Facebook, YouTube, WhatsApp, LinkedIn ou Pinterest ne peuvent pas remplacer les rencontres entre personnes. Ils peuvent tout au plus les compléter. Sans oublier que le temps que nous passons sur ces réseaux est du temps perdu pour de véritables rencontres et réduit ainsi les chances d'établir des relations étroites. Instinctivement, nous savons bien à quel point l'amitié est importante pour notre bien-être. Les résultats d'une étude scientifique commencée il y a plus de 80 ans et toujours en cours montrent à quel point cette impression est fondée (voir encadré).

«Une bonne vie repose sur de bonnes relations sociales.»

Robert J. Waldinger

Comment trouver des amis?

Mais comment trouver des personnes en phase avec nous, pour papoter ou faire des choses ensemble? Est-ce même encore possible dans une grande ville, où les voisins se connaissent à peine? Et où trouver le temps pour nouer de nouveaux contacts?

Parfois, des amitiés peuvent naître au travail mais ces liens restent souvent distendus, car les membres de l'équipe vivent trop loin les uns des autres. Ou le contact se perd après un départ. Si, régulièrement et toujours à la même heure, vous fréquentez le même café ou le même restaurant, il vous faudra de la motivation, un caractère suffisamment extraverti et de la chance pour nouer des contacts plus étroits. Difficile aussi de nouer des liens solides dans les magasins du quartier. D'autres lieux sont plus appropriés:

La pratique d'un hobby: de nombreuses personnes ont un hobby ou souhaitent découvrir de nouvelles activités, que ce soit la cuisine, le taï-chi, le dessin, l'apprentissage de l'espagnol, le chant choral... Les offres de cours ne manquent pas. Autres bonnes adresses: les maisons de quartier, centres communautaires, centres de loisirs, ateliers... Certains groupes restent en

De l'importance des contacts sociaux

Cette étude lancée en 1938 est probablement la plus longue jamais menée: elle suit le parcours d'hommes adultes et, depuis quelques années, celui de leurs femmes et de leurs descendants. «Le message principal qui ressort de cette étude est le suivant: de bonnes interactions sociales nous rendent plus heureux et en meilleure santé», affirme le quatrième directeur de l'étude, Robert J. Waldinger, professeur à Harvard. En matière de relations sociales, trois grands points ressortent de l'étude:

1. Les personnes qui ont un bon réseau social sont plus heureuses, en meilleure santé et vivent plus longtemps que celles qui ont de moins bonnes relations. Les personnes plus isolées qu'elles ne le souhaiteraient sont moins heureuses, leur santé se dégrade plus vite et elles meurent plus tôt que celles qui ne se sentent pas seules.
2. Ce n'est pas seulement le nombre d'amis ou le fait d'avoir des relations suivies ou non qui comptent mais aussi la qualité de ces relations. Les personnes qui étaient les plus satisfaites de leurs relations à 50 ans étaient celles qui étaient le plus en forme à 80 ans.
3. Avoir des relations satisfaisantes ne protège pas seulement notre corps, mais aussi notre cerveau d'un déclin précoce de la mémoire.

De bonnes relations ne se passent pas forcément sans frictions, précise Robert J. Waldinger.

L'important est d'avoir le sentiment de pouvoir compter sur l'autre dans les périodes difficiles.

Dernière chose: «Notre étude a montré à maintes reprises que les personnes qui se portaient le mieux étaient celles qui s'investissaient dans leurs relations, dans leur famille, dans leurs amitiés et dans la communauté.»

place pendant des années: l'idéal pour développer de réelles amitiés.

Les cercles, associations et clubs: on les trouve aussi bien à la campagne qu'en ville et il faudrait tout un livre pour les répertorier. Le site *listedesassociations.ch* en recense déjà plus de 57 000. Combiner deux domaines qui se complètent est idéal pour trouver des personnes qui partagent vos centres d'intérêt:

- **Le sport:** l'important n'est pas de choisir une activité physique parce qu'elle est dans l'air du temps, mais parce qu'elle vous plaît et qu'elle correspond à vos capacités physiques. Pour espérer vous y adonner pendant de nombreuses années, elle doit être accessible aux plus âgés et praticable toute l'année. Des activités comme l'aquaforme, la marche nordique, le Pilates, le tai-chi, la danse, la randonnée et le yoga sont idéales.

- **Les jeux:** jouer est dans la nature de l'être humain, qui est aussi un *Homo ludens*. De nombreux adultes aiment continuer à jouer régulièrement et se rencontrent spécialement pour cela, le plus souvent en clubs, pour jouer à des jeux de société ou aux cartes. (*spontacts.com* | *spiele-club.com*)

Les fêtes de jardin: dans les grandes agglomérations en particulier, où les voisins se connaissent à peine, ces fêtes extérieures aident à faire naître de petites communautés. Quand tous les invités contribuent au succès de l'évènement, il ne demande pas trop d'efforts ou de dépenses pour l'hôte du jour.

Si vous avez un chien, vous savez à quel point il permet de rapidement créer un contact avec d'autres personnes.

Les chiens: si vous avez un chien, vous savez à quel point il permet de rapidement créer un contact avec d'autres personnes (avec ou sans compagnon à quatre pattes). Et si vous faites souvent la même promenade à la même heure, les chances de renforcer les liens seront plus grandes.

Les voyages de groupe: partir avec d'autres personnes pour découvrir de nouveaux endroits pendant deux ou trois semaines et vivre des choses ensemble, ça rapproche. Pendant le voyage de retour, vous ressentirez certainement l'envie de rester en contact avec certains compagnons de voyage et de vous revoir régulièrement. Parions qu'après quelques rencontres, vous n'évoquerez pas seulement vos souvenirs de voyage communs mais échangerez aussi sur vos joies et vos tracasseries du quotidien.

Renouer avec de vieilles connaissances: de nombreuses amitiés s'endorment avec les années. Souvent à cause des exigences du travail, parfois aussi de l'aspiration à investir toujours plus de temps et d'énergie dans sa carrière. Quoi qu'il en soit, le temps manque pour entretenir toutes nos relations et le nombre d'amitiés plus étroites se réduit. Pour élargir votre cercle d'amis, il est souvent plus facile de raviver d'anciennes relations que de «repartir de zéro».

<