

AVEC
MES AMIS,
j'assure!

LECTURE SEULE

Ce second livre pour les adolescents vient marquer pour moi un changement de cycle de vie. Je ne listerai pas ici les noms de mes amis, je craindrais d'en oublier. Et surtout, ils savent. Ils connaissent l'importance de leur amitié dans ma vie.

J'ai de la chance, mes amitiés sont très différentes les unes des autres, certaines durent depuis plus de la moitié de ma vie ! D'autres se sont terminées et j'en ai eu très mal au cœur. C'est ainsi... Je ne regrette aucunement de m'être liée et d'accorder une place si importante à mes amis, cela m'a aidée à avancer, parfois même à me construire.

Je remercie tous les adolescents qui ont accepté de témoigner pour en aider d'autres. Merci mille fois, vous avez été super !

Merci à toute l'équipe de Magenta que je trouve si talentueuse : Mathilde, Sophie, Amélie, Clémentine et Erminie.

Merci à l'équipe de Com J et à Gabriel Lucas pour faire que cette merveilleuse collection arrive dans les bonnes mains.

Merci à Pierre-Marie pour son soutien constant et sa relecture.

Et merci à Auguste qui était avec moi à chaque instant de cette écriture. J'espère que tu auras de beaux et bons amis, j'espère que tu seras pour d'autres un ami précieux.

AVEC MES AMIS, j'assure!



SOMMAIRE

CHAPITRE 1

C'EST QUOI, L'AMITIÉ ? 7

Discussion entre deux ados : c'est quoi, pour vous, un ami ?	10
Et si tu philosophais un peu ?	15
L'importance de l'amitié pour ton estime de toi	21
Les valeurs de l'amitié	28



CHAPITRE 2

LES DÉBUTS DE L'AMITIÉ..... 37

Comment se fait-on des amis ?	39
Y a-t-il quelqu'un que tu rêverais d'aborder sans oser le faire ?	47
Les rencontres	50
L'ami(e) rival(e), le trio	60
Le groupe	62
Les rites de passage	65



CHAPITRE 3

L'AMITIÉ MISE À L'ÉPREUVE..... 69

Un ami, c'est pour la vie ?	71
Dire ou ne pas dire ?	75
Amitié toxique	80
Goûts et opinions	86



CHAPITRE 4

QUAND L'AMITIÉ S'ÉLOIGNE 91

Quand un ami s'en va vivre ailleurs	93
Quand un ami meurt	96
Quand un ami s'isole ou ne va pas bien	100
La rupture amicale	106



CHAPITRE 5

AMITIÉ ET FAMILLE 113

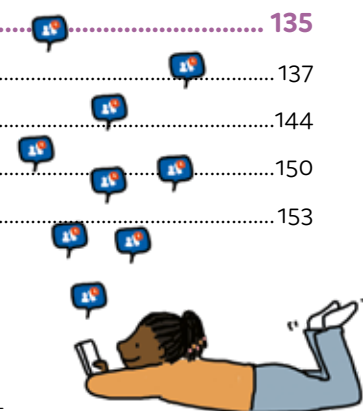
Quiz : quelle est ta relation avec tes parents ?	119
Quand les parents s'inquiètent de mes fréquentations	123
L'amitié avec un animal	126
Quand un ami devient famille	130



CHAPITRE 6

L'AMITIÉ ET LES RÉSEAUX 135

Mon réseau sur les réseaux	137
Les messageries de groupe	144
Les données personnelles	150
Qualité et quantité d'amis	153



Note de l'éditeur :

Magenta est sensible à l'inclusion des genres dans le contenu des ouvrages publiés dans la collection Sans tabou. Nous faisons le choix d'une écriture la plus inclusive possible.

C'EST QUOI, L'AMITIÉ ?



C'EST QUOI, L'AMITIÉ ?

Nous allons nous intéresser aux différentes conceptions de l'amitié, car il s'agit d'une notion très vaste ! Selon ta culture, ton âge, tes modes de vie, l'amitié peut prendre un sens différent ! Qu'est-ce qu'un(e) ami(e) ? Pour le comprendre, nous allons devoir emprunter les chemins de la philosophie... En effet, l'amitié fait partie de ces questions que chaque être humain se pose car tout le monde y est confronté, pas vrai ?



Commençons par ta propre idée : si tu devais écrire une définition de l'amitié, ce serait quoi ?

Selon Pascal Mallet, professeur de psychologie, l'amitié est une relation d'affection privilégiée qui peut durer longtemps. L'amitié est animée par une bienveillance réciproque (dans les deux sens) et se déroule en dehors de la famille.

Éric Fiat, professeur de philosophie, explique que les Grecs utilisaient le mot *philia* pour parler d'amitié dans l'Antiquité. Ce mot désigne la joie qui naît de l'existence de l'autre, de sa présence, la force d'attraction qui unit les êtres entre eux, sans qu'il y ait forcément d'intimité (contrairement à l'amour).

Pour évoquer ce thème si vaste aux conceptions si variées, j'ai demandé à deux jeunes amis de venir philosopher avec moi. Philosopher, c'est parler de nos visions de la vie, et il n'y a pas d'âge pour cela. Julia et Louis ont 12 ans et se connaissent depuis un an, car leurs parents sont amis. Du coup, ils sont aussi devenus copains. J'ai discuté avec eux de leur vision de l'amitié :

Qu'est-ce que cela signifie pour vous, « être amis » ?

Louis : « Pour moi, des amis, ce sont deux ou plusieurs personnes qui s'apprécient. »

Julia : « Ce sont des liens qui sont créés grâce à... comment on dit ? »

Louis : « L'affection. »

Julia : « Oui, voilà l'affection, et les caractères aussi. »

Comment se construit l'affection pour vous ?

Julia : « À force de connaître la personne. Plus tu passes de temps avec elle, plus tu la connais... Il faut du temps pour apprendre à se connaître. Sauf quand tu as un coup de foudre en amitié, mais c'est rare... »

Louis : « Je suis d'accord. Il y a des gens qui s'apprécient directement. »



Julia : « Oui, il y a des personnes avec qui dès que tu parles, le lendemain tu sais que tu vas te retrouver avec elles. »

Louis : « Oui, moi j'ai un copain, nos parents sont amis, on s'est rencontrés au collège mais je le connaissais pas avant, on a parlé, on a discuté et on a senti qu'il y avait quelque chose dès la première fois, on était déjà amis. On a quand même développé l'amitié avec le temps, mais c'est venu comme ça, directement, avant même de bien se connaître. »

Julia : « Moi, à la rentrée en sixième, j'avais déjà des copines que je connaissais de l'école primaire, mais je voulais me faire d'autres amis. J'étais à côté d'une fille parce qu'on choisissait pas nos places, on a appris à se connaître et dès le lendemain on s'est mis à côté, et aujourd'hui c'est une très bonne amie. On sentait qu'on avait le même caractère, tout ça... »

Louis : « Oui, moi pareil, on avait un peu les mêmes goûts, les mêmes ressentis sur les choses. Il était drôle, on avait les mêmes passions. C'est vrai que quand t'as une personne très différente devant toi, t'as pas les mêmes ressentis je pense. Après, c'est bien de connaître des gens différents aussi parce que ça te prépare à d'autres personnes. »

Le coup de foudre amical, c'est plutôt avec des personnes qui nous ressemblent pour vous ?

🗨️ **Louis et Julia** : « Oui ! »

Avez-vous un exemple d'amitié avec quelqu'un qui ne vous ressemble pas ?

🗨️ **Julia** : « C'était une amitié un peu particulière parce qu'on n'a pas été forcément tout le temps amies. C'était une amie avec qui je faisais du catéchisme en CM1-CM2. Elle avait l'air trop sympa et elle avait une toute petite voix aiguë. Elle avait des mimiques un peu « j'suis une dame, si je me casse un ongle ça va pas le faire » et quand elle aimait pas les autres, elle faisait des trucs horribles genre prendre leur gourde ou voler leur sac. Du coup, moi j'ai pas été longtemps amie avec cette personne parce que je l'ai vue faire. J'ai stoppé. »

🗨️ **Louis** : « Moi, c'était un gars qui était un peu tout seul, un peu de côté, et je suis allé le voir, on a discuté et au bout de quelques jours ça n'a pas accroché et on s'est laissé de côté. J'ai trouvé qu'il était trop sérieux, il arrivait pas à se détendre et moi je suis pas comme ça. »

Et des amitiés qui durent avec quelqu'un qui ne vous ressemble pas ?

🗨️ **Louis** : « J'ai un copain, on n'a pas forcément les mêmes goûts mais il est super sympa, il est un peu extravagant. On n'a pas le même humour ni les mêmes expressions, les mêmes façons de parler, ni les mêmes réactions. Je pense que ça te fait évoluer, ça te construit un peu. »

🗨️ **Julia** : « Oui, j'ai une amie aussi qui n'a pas les mêmes réactions que moi, mais c'est moitié-moitié on se ressemble/on se ressemble pas ! »

Quelles sont les valeurs de l'amitié pour vous ?

🗨️ **Louis** : « Quand on confie un secret à un ami, s'il le répète ça va pas nous plaire et ça va tout de suite casser quelque chose. »

🗨️ **Julia** : « S'il va parler dans ton dos avec d'autres personnes, c'est la trahison ! »

L'amitié fille-garçon, vous en pensez quoi ?

🗨️ **Julia** : « Pour moi, ça existe mais y en a pour qui ça n'existe pas ! »

🗨️ **Louis** : « Oui, pour certaines personnes, dès que t'es ami avec une fille ou un garçon, t'es forcément amoureux. »

🗨️ **Julia** : « Ouais, ceux qui pensent que c'est le crush direct ! »

🗨️ **Louis** : « Alors que tu peux traîner avec une fille, être un garçon et juste être amis. »

🗨️ **Julia** : « Moi, j'en ai deux des amis garçons. J'ai un meilleur ami et un ami. Dès qu'on est à côté, on nous dit « Ouhou ! ». Mais être amis, c'est juste tu te tapes des barres, c'est tout, tu te mets à côté en classe, moi je suis à côté de lui en exposé par exemple. Et l'amour, c'est plus que t'es à côté de lui sur le banc, et tes potes te forcent à faire des câlins. Parce que des fois, c'est gênant, donc c'est les amis qui t'aident. Quand t'es amoureux, tu le dis direct à tes meilleurs amis. »

🗨️ **Louis** : « Moi, j'ai été dans un grand groupe d'amis où il y avait plus de filles que de garçons et c'est pas pour ça que tout le monde sortait ensemble. »



TÉMOIGNAGES



Pour toi, qu'est-ce qu'un(e) ami(e) ?

Célestin, 12 ans

« Être ami, c'est s'amuser ensemble, rigoler, se chamailler, se disputer un peu aussi. »

Aydan, 10 ans

« Un ami, c'est quelqu'un avec qui on s'entend bien, avec qui on peut partager des choses, avec qui on peut jouer. C'est quelqu'un avec qui on peut être ensemble. »

Théa, 15 ans

« Pour moi, l'amitié, c'est une relation de confiance entre deux ou plusieurs personnes. On doit avoir confiance en l'autre, sinon on ne peut pas se confier l'un à l'autre. Un ami doit être là pour nous soutenir quand quelque chose ne va pas. Un véritable ami ne doit pas te "lâcher" du jour au lendemain parce qu'il a trouvé "mieux" comme ami, il doit te soutenir dans tes choix, et je pense aussi qu'un ami ne doit pas se laisser influencer par d'autres personnes qui veulent briser l'amitié. Entre amis, on doit s'entraider. »

Paul, 16 ans

« Pour moi un ami, c'est quelqu'un qui est proche de toi, qui a la même personnalité. Pas forcément pareil, mais quelqu'un avec qui je suis complémentaire, avec qui je pourrai rigoler, faire des soirées ensemble. Faut être compatible. Par exemple, moi j'aimerais bien que cette personne ait de bonnes fréquentations : si lui je l'aime bien mais que ses potes autour de lui sont ennuyeux, je vais peut-être pas être ami avec lui ». »

Florentin, 12 ans

On peut avoir différentes caractéristiques, être une fille ou un garçon, avoir une autre couleur de peau, c'est pas obligé d'être pareils. C'est plutôt bien d'être différents pour découvrir d'autres choses, par exemple si ton ami a une autre religion que toi. »

Nicolas, 14 ans

« Un ami, c'est un soutien, une aide. On peut dire des choses à des amis qu'on pourrait pas dire à d'autres personnes. En général, ils ont à peu près notre âge donc ils peuvent plus facilement nous comprendre et s'adapter à notre point de vue donc pour les moments difficiles c'est important les amis. »

► Et si tu philosophais un peu ?

Nous allons évoquer ensemble six conceptions différentes de l'amitié, des philosophes les plus anciens aux plus récents, et se poser des questions en fonction de leurs définitions. Tu es prêt(e) ?

ARISTOTE (384-322 avant J.-C.)

Aristote différencie trois types d'amitié :

- **l'amitié utile** : celle dans laquelle tu trouves un intérêt, c'est par exemple une voisine qui te rend parfois des services, t'aide à réparer quelque chose ou te prête des affaires. Cela peut être aussi un commerçant avec qui tu t'entends bien.

- **l'amitié agréable** : celle dans laquelle tu trouves du plaisir, quand le plus important c'est d'être ensemble et de s'amuser.

- **l'amitié comme vertu** : celle dans laquelle ton but et celui de l'autre sont le bien. C'est l'amitié où tu mêles l'utile à l'agréable mais où tu vas plus loin car tu apprécies sincèrement l'autre dans sa manière d'être. C'est une amitié sans recherche de gain personnel, basée sur l'altruisme, où tu donnes du soutien et tu en reçois.



As-tu un(e) ami(e) par intérêt ? Si oui, qui, et pour quel intérêt êtes-vous ami(e)s ?

As-tu un(e) ami(e) avec qui tu partages des moments de joie ? Si oui, qui et quels moments de joie partagez-vous ?



As-tu un(e) ami(e) à qui tu veux seulement du bien ? Si oui, qui et pourquoi ?

CICÉRON (106-43 avant J.-C.)

Pour lui, l'amitié (*amicitia* en latin) est une relation dans laquelle il faut de la franchise, c'est-à-dire de la vérité et de la sincérité.



As-tu un(e) ami(e) avec qui tu es complètement sincère ?

MONTAIGNE (1533-1592)

Montaigne différencie l'amitié des relations qu'on ne choisit pas, comme les relations père-fils par exemple, et des relations amoureuses qui peuvent être guidées par le désir.

Pour lui, l'amitié est une connivence (bonne entente, complicité) où l'on devient soi-même auprès de l'autre.





As-tu un(e) ami(e) avec qui tu te sens vraiment toi-même ?

KANT (1724-1804)

Pour Kant, l'amitié serait « la synthèse de l'amour et du respect, l'amour étant une force d'attraction, le respect une force qui maintient à distance ».

Cela voudrait dire que l'amitié serait un équilibre entre le respect et l'amour.

Connais-tu quelqu'un que tu aimes et respectes tout à la fois ?

NIETZSCHE (1844-1900)

Pour lui, un(e) ami(e) est quelqu'un de loin de soi, qui nous pousse à nous dépasser et peut créer des rapports de rivalité entre nous.

Par exemple, un ami qui est un grand sportif et pas toi : il te pousse à faire des activités difficiles physiquement et à te faire dépasser tes propres records, mais cela peut aussi générer une sorte de compétition.



As-tu un(e) ami(e) avec qui tu te sens en rivalité ? Qui te pousse à faire toujours plus ?

DERRIDA (1930-2004)

Derrida pensait que l'amitié existait par l'acceptation du secret de l'autre. Pour lui, un ami ne nous dit pas tout et on respecte cette distance entre nous.



As-tu un(e) ami(e) qui ne te dit pas tout et que tu aimes quand même ?



Et toi, tu dis tout à tes ami(e)s ?



Il n'existe pas qu'une seule définition de l'amitié. Cette notion soulève des tas de questions et de concepts différents comme la vérité, la distance, le secret... Tu peux avoir des amis très différents en fonction du type d'amitié que vous nouez et de ce que vous recherchez dans votre relation.

L'amitié est considérée comme une vertu, c'est-à-dire une force morale de l'être humain, qui peut guider son comportement et ses conduites.

Le contraire de l'amitié serait l'isolement.

TÉMOIGNAGES



 Pourquoi est-il important d'avoir des ami(e)s ?

Aldo, 12 ans

« C'est important d'avoir des amis parce que sinon on peut ne pas réussir dans la vie, c'est plus difficile d'avancer sans l'encouragement des amis. Tu peux être isolé dans ton coin et triste. »

Lola, 15 ans

« Je pense que c'est important d'avoir des amis car cela encourage à aller au collège. Pendant les récréés, tu penses à autre chose ; et puis je trouve que ça te garde en relation avec "l'extérieur" un peu, ça permet de voir d'autres personnes que ta famille. Tes amis peuvent parfois t'encourager à sortir, donc rencontrer de nouvelles personnes. Un ami peut aussi être une ressource, par exemple : tu travailles toute la journée et le soir tu vas voir ton pote, tu blablates, tu rigoles... Ça te fait penser à autre chose, ça te change d'air. »

> L'importance de l'amitié pour ton estime de toi

L'amitié peut avoir des impacts positifs comme négatifs sur ton estime de toi. Pourquoi ? Parce qu'il s'agit d'une relation dans laquelle tu mets du cœur !

Sais-tu ce qu'est l'attachement ?

En psychologie, l'attachement représente la façon dont s'est construit le lien lorsque tu étais bébé et enfant avec les adultes qui se sont occupés de toi, le plus souvent tes parents.

Il existe quatre grands types d'attachement développés par John Bowlby, psychiatre et psychanalyste, et Mary Ainsworth, psychologue du développement :

- 1) Quand le lien avec tes figures parentales (tes parents, tes éducateurs et éducatrices, les personnes qui se sont occupées de toi pendant ton enfance) t'offre une bonne estime de toi, tu as alors la capacité à faire appel aux autres si tu as besoin d'aide.
- 2) Quand le lien avec tes figures parentales te fait te méfier des autres et que tu as tendance à cacher ton mal-être.
- 3) Quand le lien avec tes figures parentales provoque une angoisse et te fait rechercher et rejeter le contact des autres en même temps.
- 4) Quand le lien avec tes figures parentales te pousse à avoir des comportements bizarres et inappropriés. Ce type d'attachement est retrouvé dans les situations de maltraitance physique, d'abus sexuel ou de négligence de la part des figures parentales.

En résumé, tes premières relations influencent tes futures relations et peuvent te rendre vulnérable ou au contraire te protéger dans tes futures amitiés.



T'es-tu reconnu(e) dans un de ces 4 types d'attachement ? Si oui, lequel ?

Trouves-tu que cela joue sur ta façon d'être en relation avec tes ami(e)s ? Pourquoi ?



> Et toi ? Comment te comportes-tu en amitié ?

Voici des propositions sur la façon dont tu te sens dans tes relations amicales en général. Entoure la case qui décrit le mieux ton avis.

Entoure les situations dans lesquelles tu te reconnais :

Je n'aime pas montrer ce que je ressens à mes ami(e)s.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

Je m'inquiète beaucoup dans les relations d'amitié.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

Je peux parler de choses intimes avec mes ami(e)s.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

J'ai peur qu'on me laisse tomber.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

Quand un(e) ami(e) veut se rapprocher de moi, je m'aperçois que je prends mes distances.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

J'ai peur de rester seul, sans ami(e).

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

J'ai du mal à m'ouvrir en amitié.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

J'ai souvent peur de ne pas compter pour mes ami(e)s.

- | | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| FAUX | UN PEU FAUX | UN PEU VRAI | VRAI |

Je suis à l'aise quand je parle de mes problèmes avec mes ami(e)s.

4	3	2	1
FAUX	UN PEU FAUX	UN PEU VRAI	VRAI

Je suis frustré(e) quand tel ami n'est pas là quand j'ai besoin de lui.

1	2	3	4
FAUX	UN PEU FAUX	UN PEU VRAI	VRAI

Je raconte presque tout à mes ami(e)s.

4	3	2	1
FAUX	UN PEU FAUX	UN PEU VRAI	VRAI

J'ai souvent besoin que mes ami(e)s me rassurent sur le fait qu'ils ou elles m'apprécient.

1	2	3	4
FAUX	UN PEU FAUX	UN PEU VRAI	VRAI

Ça m'aide d'avoir un(e) ami(e) à qui parler en cas de problème.

4	3	2	1
FAUX	UN PEU FAUX	UN PEU VRAI	VRAI

Parfois, j'ai tellement envie d'être ami(e) avec quelqu'un que je lui fais peur.

1	2	3	4
FAUX	UN PEU FAUX	UN PEU VRAI	VRAI

CALCULE TON SCORE !

Calcule ta note totale pour les propositions en bleu : _____

Calcule ta note totale pour les propositions en orange : _____



Si tu obtiens un score entre 0 et 7 dans les deux couleurs, tu sembles être quelqu'un de plutôt sécurisé en amitié. Cela veut dire que tu as confiance, que tu n'as pas trop de crainte dans l'attachement amical.

Si tu obtiens un score supérieur à 14 dans les deux couleurs, tu sembles avoir des craintes par rapport à tes relations amicales.

Si tu obtiens un score supérieur à 14 dans les propositions bleues mais inférieur à 14 dans les propositions orange, tu sembles avoir une attitude assez détachée dans tes relations amicales.

Si tu obtiens un score supérieur à 14 dans les propositions orange mais inférieur à 14 dans les propositions bleues, tu sembles assez préoccupé par tes relations amicales.

Voici ce que les études en neurosciences sociales nous apprennent chez l'être humain :

➤ **Nous avons besoin des autres pour répondre à nos besoins physiologiques** (qui concernent l'organisme physique, le corps) et psychologiques.

➤ **Nous aimons tous être appréciés des autres.**

➤ **Nous sommes tous très sensibles aux actes de réciprocité dans les échanges.** Par exemple, si tu aides telle amie à comprendre le dernier cours de maths, tu apprécieras sans doute qu'elle te propose à son tour son aide pour le cours d'allemand qui te pose problème.

➤ **L'amitié nous apporte de la valorisation et du soutien, elle est source de plaisir et nous fait nous sentir bien.** Souvent, cela passe par le désir d'aider l'autre, surtout en cas de besoin, et par le fait d'offrir un cadeau pour signaler la valeur d'une relation. Il n'est pas nécessaire d'acheter un diamant : offrir une fleur, un chewing-gum, ou envoyer un message peuvent suffire.

- **Avoir des ami(e)s augmente le développement identitaire à l'adolescence.** C'est-à-dire que cela t'aide à te percevoir comme tu es, à mieux te connaître et à t'identifier.
- Avoir des relations sociales positives et des actes de bienveillance envers les autres permettrait de **combattre les impacts négatifs de la solitude et de l'isolement.**
- **La solitude et l'isolement augmentent l'anxiété et perturbent le sommeil.** L'isolement, c'est quand tu n'as pas d'interaction avec les autres. La solitude, c'est quand tu te sens seul(e), même si tu ne l'es pas forcément.
- **Les personnes qui sont seules ressentent plus vite et plus intensément que les autres les sentiments négatifs,** les mots ou les choses désagréables, ce qui augmente stress et peut les faire déprimer. Elles perçoivent mal les encouragements ou les réponses positives de leur environnement (par exemple, elles n'entendent pas les compliments qu'on peut leur faire), ce qui tend à les isoler encore plus.
- Les chercheurs ont montré que les personnes qui souffrent de solitude se sentent moins seules quand elles s'engagent dans des actes de bienveillance envers les autres, y compris sur Internet. **Donner son temps, son sourire et son argent permettrait de modifier ce cercle vicieux !** Encore faut-il être volontaire pour initier ces actions, ce qui n'est pas toujours chose facile.
- **Aider les autres libère de l'ocytocine (une substance sécrétée par le corps qui donne une sensation de bonheur) et te fait te sentir bien.** Donner à plusieurs reprises provoque

la même intensité de bonheur et le plaisir persiste au fil du temps.

- **Il pourrait y avoir un lien génétique dans l'amitié :** une étude a constaté que les personnes du même groupe amical, du même cercle social, ont environ **1 % de gènes similaires**, c'est-à-dire largement plus que les personnes qui n'ont aucun lien d'amitié. Cela équivaldrait à des cousins du quatrième degré, comme si nous étions attiré(e)s par des personnes ressemblant à celles de notre famille d'origine.
- **Le type d'attachement avec tes figures parentales influence la qualité mais aussi la quantité de tes futures relations amicales.** Et l'inverse est aussi vrai : la qualité de tes relations avec tes ami(e)s peut aussi affecter la relation que tu as avec tes parents !
- **Ta manière de te faire des ami(e)s développe ta capacité à te sentir en sécurité dans la relation.** Te sentir en confiance passe par comment tu noues des relations amicales.

LE SAIS-TU ?

Les comportements **prosociaux** sont des comportements qui montrent que tu te soucies des autres. Ce sont des actes volontaires qui ont pour but de bénéficier à quelqu'un. En décidant d'être « prosocial », tu es à la fois égoïste et altruiste car tout le monde y gagne, c'est win-win !

➤ **D'autres facteurs entrent en compte dans tes relations amicales**, comme les caractéristiques de ta personnalité, le fait d'aimer ou non la nouveauté, la stabilité de ton humeur, ton impulsivité, ta capacité à interpréter les émotions des autres, à comprendre leurs intentions, et bien entendu les expériences que tu feras dans ta vie !

L'amitié serait un **système d'affiliation**, c'est-à-dire un ensemble de comportements de camaraderie et de volonté de partager la compagnie des autres. Depuis que tu es enfant, tu as sans doute souhaité avoir des compagnons de jeu pour faire des choses ensemble. C'est très important pour pouvoir s'adapter et se développer harmonieusement, ce qui expliquerait que l'on déploie beaucoup d'énergie à tisser des relations avec les autres, et ce dès la petite enfance.

➤ Les valeurs de l'amitié

Comme tu le vois déjà, l'amitié regorge d'idées et de valeurs très différentes.

André Comte-Sponville, philosophe, évoque différents concepts importants dans cette vertu vitale qu'est l'amitié :

- **La pluralité** : il existe différents types de relations amicales, tu peux avoir plusieurs ami(e)s mais cela peut aussi être une seule personne.
- **L'intimité** : l'amitié est une relation étroite et profonde.
- **Le temps** : l'amitié peut durer très longtemps, même toute la vie, surtout si elle est heureuse !
- **La volonté** : tu peux décider d'essayer de devenir ami(e) avec quelqu'un, comme décider de mettre fin à une amitié.
- **L'amour** : un(e) ami(e), c'est quelqu'un que tu aimes et qui t'aime.

➤ **La réciprocité** : que chacun(e) des ami(e)s aime l'autre est indispensable à l'amitié, même si parfois l'amitié est asymétrique, c'est-à-dire qu'une personne aime plus que l'autre.

➤ **La joie** : l'amitié est une joie mutuelle.

➤ **Le choix** : l'amitié est libre ! On ne peut pas te forcer à être l'ami(e) de quelqu'un, et inversement, tu ne peux forcer personne à être ton ami(e).

➤ **Le dialogue** : quand tu es ami(e) avec quelqu'un, tu discutes, tu peux faire des confidences, des promesses, présenter des excuses ou des explications, tu peux même parfois mentir. Mais c'est aussi savoir partager des silences.

➤ **Le partage** : l'amitié, c'est faire des choses ensemble. Lorsque tu es ami(e) avec quelqu'un, tu partages tes idées, tes goûts, tes expériences.



TÉMOIGNAGES



Selon toi, quelles sont les valeurs les plus importantes en amitié ?

Azzedine, 14 ans

« La confiance, c'est le truc le plus important dans l'amitié. Savoir qu'on peut parler de tout avec une personne sans forcément que le reste du collège ou d'autres personnes l'apprennent. C'est se dire : " OK, je peux tout dire sans que ce soit dévoilé à d'autres personnes ". L'amitié, pour moi, c'est à partir du moment où t'es avec une personne souvent en classe ou dans les interours, à partir de là c'est de l'amitié, même si tu vas pas forcément tout lui dire, c'est de l'amitié quand même. »

Céleste, 15 ans

« Le respect et les valeurs sont deux mots très importants pour moi. On doit se respecter mutuellement. L'amitié c'est se donner à l'autre, on donne sa confiance, on donne de son temps et ça n'est pas possible sans une forme de respect, ça ne va pas que dans un sens. Il y a des amitiés « toxiques » quand l'un se sert de l'autre, qu'il n'y a pas cette valeur de respect. Je ne suis pas amie avec les personnes qui ne partagent pas mes valeurs : le respect, le partage... Je sais que ça ne passera pas. Même l'idéologie politique, pour moi on ne peut pas voter pour certains représentants qui sont racistes, antisémites. »

Jimmy, 13 ans

« Déjà pas de mensonges, ou en tout cas pas de mensonges répétitifs. Pas de comparaison non plus du genre : qui est le meilleur ? La concurrence c'est nul, tu t'amuses plus ensuite. J'aime pas non plus quand c'est un mec pas du tout sérieux, qui perturbe les cours, ça m'énerve un peu ».

> Tente de dresser la liste complète de noms de tes ami(e)s !



C'est difficile, pas vrai ? Pourquoi cela n'est pas si simple, d'après toi ?

Pour que la vie soit supportable, l'amitié semble indispensable. La vie est tellement plus agréable lorsque tu as des relations d'amitié. Mais on ne peut pas aimer tout le monde ! C'est normal qu'il y ait des gens que tu apprécies, et d'autres moins. Les ami(e)s véritables se comptent sur les doigts de la main, voire des deux mains !

> Le vocabulaire (ou le langage) de l'amitié

Copine, pote, ami, frère ? Quels sont les termes que tu utilises pour parler des personnes avec qui tu es en relation ?

Pour toi, c'est quoi...

Un pote ? Une pote ?	
Un copain ? Une copine ?	
Un ami ? Une amie ?	
Un frère ? Une sœur ?	
Une connaissance ?	

« **Frère** » : cette appellation touche toutes les classes sociales, garçons comme filles. Elle est devenue un « mot-ponctuation » tellement elle est utilisée en fin de phrase et avec n'importe qui. Inspirée de la culture hip-hop américaine qui donne du « *brother* » ou du « *bro* » (son diminutif) à tout va et notamment dans le rap, elle peut autant permettre de signifier un lien particulier, une complicité, une solidarité qu'un moyen de mettre une distance pour certaines filles qui se font embêter par des mecs par exemple.

TÉMOIGNAGES



Quels mots utilises-tu pour désigner tes ami(e)s ?

Étienne, 15 ans

« Pour moi, du plus bas au plus haut, ce serait :

- **les connaissances** : tu les connais vite fait et ça te dérange pas de discuter avec elles ;
- **les potes** : tu manges de temps en temps avec eux à la cantine ou vous avez des copains en commun ;
- **les copains** : tu gardes des contacts avec eux alors que vous êtes pas forcément dans la même ville ;
- **les amis** : tu passes tes récréations avec eux parce que t'en as envie, tu fais des activités et des sorties à l'extérieur avec eux. »

Louise 15 ans

« Ami, c'est un mot que j'utilise pour parler des personnes qui comptent le plus, avec qui je sais que je peux tout partager, que j'ai une confiance totale. Pote, copain, frerot c'est plus des amis 8h-17h, des amis de collège que je vois pas forcément en dehors, avec lesquels je partage moins de choses, avec qui je me sens moins à l'aise pour m'ouvrir. " Frerot " c'est surtout avec les garçons que je l'utilise. »



Et toi, quels sont les mots que tu utilises pour parler de tes ami(e)s ? Et que veulent-ils dire pour toi ?

Les ados inventent une sorte d'argot depuis toujours : des mots, des expressions et des abréviations qui leur sont propres et peuvent passer parfois dans le langage commun. C'est une façon d'inventer une manière de parler qui leur est propre. Le vocabulaire, le langage, sont donc aussi une manière de construire ton identité, de t'exprimer différemment des adultes et d'affirmer que tu appartiens à un groupe en cohésion. Le verbe « kiffer », par exemple, vient de la langue arabe (« kiff » veut dire « amusement ») puis a été repris par les ados et il est désormais intégré dans les dictionnaires français.

> Écris une chanson d'amitié

Choisis la personne pour qui tu veux écrire, trouve une musique instrumentale (sans paroles) connue ou non pour poser ton texte dessus.

Écris les couplets et les refrains en fonction de la musique. N'hésite pas à te corriger si cela ne colle pas avec le rythme et, quand tu penses que tout est prêt, enregistre-toi !



RESSOURCES

www Sites :

> Sur la différence entre pote et ami :

<https://www.filsantejeunes.com/potes-vs-amis-22406>

> Blog Okapi : <https://blog.okapi.fr>

Blog pour les collégiens curieux d'actualités et aimant répondre à des tests et des quiz.

> Un site pour les jeunes souhaitant se documenter sur les sujets importants de l'adolescence avec un numéro d'appel pour les 12-25 ans : <https://www.filsantejeunes.com>

> Un dictionnaire en ligne créé et alimenté par des ados de 10 à 15 ans (tu peux les rejoindre !) : <https://fr.dicoado.org/dico/Dico:Accueil>



Livres :

> No et moi de Delphine de Vigan

Rencontre de deux adolescentes dont une vit dans la rue. Adapté en film.