

🔒 Réserve aux abonnés

## À quoi sert d'avoir des amis?

Par Ségolène Barbé

Publié il y a 3 heures

🔊 Écouter cet article

00:00/04:38



En matière d'amitié, c'est bien la qualité de nos relations qui fait notre bonheur et non la quantité... *Lassedesignen/Adobe Stock.*

### PSYCHOLOGIE - S'amuser, se confier, se faire aider, être regardé... Même à l'âge adulte, l'amitié booste l'estime de soi et nous pousse à être meilleurs.

En nous privant de nos amis et de nos lieux habituels de convivialité, les confinements nous ont aussi fait réfléchir à la place de l'amitié dans notre vie, à ce besoin que nous avons de nouer des liens d'affection en dehors de notre couple et de notre famille. Compagnons essentiels, les amis aident à se construire à chaque âge de la vie: apprendre la vie en société dès la maternelle, partager confidences et expériences fondatrices à l'adolescence, s'apporter soutien et réconfort à l'âge adulte... Que recherche-t-on dans l'amitié?

🔗 Lire le dossier | [Nos conseils psychologie au quotidien](#) 🔒

D'abord, la communication, « la possibilité de se confier et d'être vraiment compris » selon les nombreuses enquêtes synthétisées par le psychosociologue Jean Maisonneuve dans *Psychologie de l'amitié* (Que sais-je?, 2018). Deux autres dimensions y sont aussi jugées essentielles: l'entraide et la fidélité, d'autant plus précieuse à une époque où 45% des mariages finissent par un divorce (Insee)...

“ **« Le « drame » est un événement souvent fondateur ou cristallisateur de l'amitié. Coups durs ou moments exceptionnels rompent la monotonie des rôles et du quotidien social, favorisant ainsi l'accès à la dimension personnelle de l'autre.»**

Jean Maisonneuve, psychosociologue, auteur de «Psychologie de l'amitié» (Que sais-je?, 2018).

« C'est dans le malheur qu'on reconnaît ses vrais amis », disait Euripide. L'ami est celui qui est là pour nous lorsque nous en avons besoin. Il se révèle souvent comme tel dans des moments de crise ou de doute qui favorisent la naissance d'une intimité nouvelle: peines de cœur, deuil, difficultés personnelles ou professionnelles... « Le « drame » est un événement souvent fondateur ou cristallisateur de l'amitié. Coups durs ou moments exceptionnels rompent la monotonie des rôles et du quotidien social, favorisant ainsi l'accès à la dimension personnelle de l'autre », analyse Jean Maisonneuve. Il n'est pas toujours facile de se montrer vulnérable devant son conjoint, ses parents, ses enfants... Avec les amis, l'enjeu est moindre et la confiance plus facile. « Avec eux, nous n'avons rien à prouver, nous pouvons être tout simplement nous-mêmes, sans crainte de les décevoir ou de les perdre », analyse la thérapeute Anne-Laure Buffet, auteur de *L'amitié* (Eyrolles, 2022).

À lire aussi | [Pourquoi l'amitié est une école de l'intimité](#) 🔒

Nous aimons nos amis parce qu'ils nous ressemblent, au moins un peu (valeurs communes, enfants du même âge, modes de vie similaires...) mais aussi parce qu'ils sont différents de nous. L'ami n'est pas forcément un alter ego: il nous séduit parfois car il nous permet de nous libérer de notre milieu social ou familial, de nous ouvrir à d'autres horizons, de nous découvrir différents... « J'ai des amis pragmatiques, qui m'apportent une sécurité et une logique qui me rassurent, d'autres plus fantaisistes et créatifs, qui m'aident à puiser moi aussi dans ma créativité. L'ami est parfois celui qui réveille en nous une dimension que nous avons du mal à mobiliser ou à nous approprier », assure la psychothérapeute Marie-José de Aguiar. Nos différentes relations amicales nous aident à mieux nous connaître, à être davantage nous-mêmes dans toutes nos dimensions...

### Popularité et affinité

Ce qui ne doit pas pour autant nous inciter à les multiplier. Même si la société de consommation nous incite à penser que « plus, c'est mieux », même si les réseaux sociaux flattent notre ego en affichant sur notre profil des centaines d'« amis », c'est bien la qualité de nos relations qui fait notre bonheur et non la quantité, affirme le psychologue américain Tim Kasser dans *The high Price of materialism* (Bradford Books, 2003). Le spécialiste y distingue ainsi deux types de valeurs relationnelles: la popularité (le désir d'être aimé d'un grand cercle d'amis) et l'affinité (celui d'approfondir et de construire des relations proches); les adeptes de la première étant de loin les plus déprimés et même les plus grands consommateurs de drogues...

“ **« Comme l'enfant a besoin du regard de son parent, nous avons tous besoin qu'un regard se porte sur nous. Nous continuons de nous chercher dans les regards qui nous sont adressés. »**

Anne-Laure Buffet, thérapeute, auteur de «L'amitié» (Eyrolles, 2022).

L'amitié booste aussi l'estime de soi: dans les yeux de nos amis, nous recherchons une reconnaissance, une confirmation de notre valeur. « Comme l'enfant a besoin du regard de son parent, nous avons tous besoin qu'un regard se porte sur nous: même si nous nous détachons du regard de nos parents, détachement nécessaire et profitable, nous continuons de nous chercher dans les regards qui nous sont adressés », assure Anne-Laure Buffet.

À lire aussi | [Pourquoi les chagrins d'amitié peuvent nous faire tellement mal](#) 🔒

Nouer des relations amicales, c'est aussi s'efforcer d'être le meilleur ami possible, s'exercer à la tolérance, à la compréhension de l'autre, ce qui, même à 40 ou 50 ans, n'est jamais simple. « On veut pouvoir compter sur l'autre mais il ne faut pas non plus se mettre à faire les comptes, ni être dans la projection de ce qu'on ferait soi pour l'autre, poursuit Anne-Laure Buffet. Si vous êtes malade, votre ami ne viendra peut-être pas vous voir tous les jours à l'hôpital mais il vous prouvera peut-être son affection d'une autre manière. Il faut aussi lui laisser la possibilité d'être différent de vous. » Avoir des amis nous aide à nous remettre en question, à rester jeunes, à nous sentir vivants... D'après les chercheurs de l'Université Brigham Young de l'Utah (2010), les personnes qui ont un bon cercle d'amis ont ainsi 50% de chances de vivre plus longtemps.