

L'AMITIE



L'amitié, c'est ce lien affectif qui relie deux êtres, même quand les kilomètres ou le silence les séparent.

L'amitié évolue avec nous selon les âges et les étapes de la vie.

Dans l'enfance, elle est spontanée, légère et insouciante, basée sur le jeu.

A l'adolescence, elle devient plus intense, plus vive. C'est la période où les adolescents cherchent à se comprendre et à être compris.

A l'âge adulte, l'amitié devient plus rare, mais plus solide faite de confiance et de fidélité.

Et, dans la vieillesse, elle est un appui face à la solitude.

L'amitié est une source de santé et de bonheur.

Le neuropsychiatre, Boris Cyrulink, spécialiste de la résilience, explique que nos amis nous protègent en temps de crise. Ils réduisent le stress et nous aident à surmonter les épreuves. Ces liens amicaux favorisent le bien-être collectif.

Des études ont révélé que les interactions sociales positives favorisent la sécrétion d'hormones bénéfiques, comme l'ocytocine, connue sous le nom d'hormone du bien-être. Cette hormone réduit le stress et renforce notre système immunitaire.

Cependant, la solitude chronique touche un français sur cinq. En 2021, l'IFOP a rapporté que 9,5 millions de français en souffraient contre 6,5 millions avant la pandémie.

A l'ère du numérique, comment maintenir des amitiés de qualité à travers les réseaux sociaux ou en ligne ?

Nous sommes connectés en permanence, mais nous pouvons nous sentir plus seuls que jamais. Cela entrave notre capacité à nous concentrer sur nos relations.

Pour préserver nos amitiés, organisons une activité sans écran, comme une randonnée ou un pique-nique et être à l'écoute de nos amis.

La technologie ne devrait être qu'un moyen et nous devons décider comment l'utiliser.

En résumé, l'amitié se nourrit de confiance, d'écoute et de petites attentions.

Un véritable ami n'a pas besoin de tout comprendre pour nous soutenir, ni de parler pour être présent. Parfois un simple regard ou un mot suffit à rappeler que nous ne sommes pas seuls. Et si l'amitié est sincère, elle ne se mesure pas au temps passé ensemble mais à la profondeur du lien qui résiste aux épreuves et s'épanouit dans la joie et le réconfort.

Montaigne, dans *De l'amitié*, décrit ce lien comme aussi puissant que la famille, un miroir où l'on trouve un soutien indéfectible.

Mireille Wendling