

LES AMITIÉS

PSY3071
Relations interpersonnelles
2005-06

Les amitiés menu

- 1. Les amitiés: définition, fondements et structure
- 2. Formation, maintien et fin des amitiés
- 3. Les différences de sexe
- 4. Amitiés : aspects développementaux
- 5. Amitiés et bien-être personnel

L'amitié: la plus parfaite des relations humaines?

- Vision « mythique » de l'amitié dans la littérature « classique »
 - Les « anciens » (Aristote, Épicure, Cicéron, Marc-Aurèle) et de nombreux poètes, romanciers et philosophes (Montaigne et La Boétie, Diderot, Balzac, Nietzsche, Sartre) ont beaucoup écrit sur l'amitié et traitent longuement des multiples vertus de l'amitié
 - Amitié = une vertu suprême qui sort l'individu de lui-même, le porte vers l'autre et le rend meilleur
 - On célèbre le caractère libre de l'amitié (à la différence des autres relations)
 - On célèbre le caractère désintéressé de l'amitié (à la différence de l'amour)
- Certains propos des enquêtes contemporaines sur l'amitié (Maisonneuve, 2004) rejoignent cette « sacralisation » de l'amitié, particulièrement chez les jeunes adultes
 - L'amitié est chargée de valeurs éthiques positives et est décrite comme un idéal à atteindre, une vertu
 - Elle est vue comme une « espérance » ou une exigence « déçue »
- Mais le discours sur l'ami « concret » est plus « réaliste » et prend ses distances par rapport à cette « sacralisation » de l'amitié (Maisonneuve, 2004)

Intérêt de l'étude des amitiés en psychologie sociale

- La psychologie sociale a pris ses distances par rapport à cette vision « idéale » de l'amitié
- L'amitié, comme toute relation humaine, est marquée par certaines tensions et de multiples imperfections
 - Jeux de pouvoir
 - Conflits
 - Infidélités et ruptures
- L'amitié offre un lieu privilégié pour étudier les affinités: liens dyadiques qui unissent des personnes qui se choisissent mutuellement et librement

Définition de l'amitié

- l'amitié est une forme de sociabilité reposant sur un choix libre et volontaire entre deux personnes,
- visant principalement des objectifs relationnels et émotionnels,
- impliquant la réciprocité, l'intimité, l'interdépendance et l'assistance mutuelle,
- ne se fondant ni sur les liens de sang ni le désir sexuel,
- en dehors de la recherche d'intérêts et des convenances sociales

Les niveaux d'amitié

- Problème de définition de l'amitié: il n'est pas facile de convenir de quoi on parle
- Trois niveaux d'amitié en fonction du niveau croissant d'intimité:
 - Connaissances: personnes que je connais, que je salue quand je les rencontre pour dire plus qu'un simple bonjour
 - Réseau des interactions sociales
 - Énorme variation individuelle (ados: 20 à 400 personnes)
 - Amis: personnes que je connais bien, à qui je parle souvent, pour discuter de questions qui nous intéressent tous les deux
 - Réseau des échanges
 - Moyenne: 12 à 15 personnes (encore importantes variations individuelles)
 - Amis intimes: petit nombre de personnes que je rencontre très souvent, dont je me sens proche et avec qui je partage beaucoup de choses
 - Réseau de proximité
 - Moyenne (jeunes adultes): 2 à 3 (peu de variations individuelles)

Fonctions des amitiés et des amitiés intimes
jeunes adultes étudiants
(Mauser, 1989)

	LES AMIS (copains)	L' AMI INTIME
À qui je peux me confier	4%	90%
À qui je peux faire confiance	55%	87%
Qui écoute ce que j'ai à lui dire	11%	75%
Qui me comprend	2%	64%
Qui partage les mêmes intérêts que moi	68%	62%
Sur qui je peux compter	2%	49%
Avec qui je passe de bons moments	35%	45%
Avec qui je peux me distraire	59%	6%
Avec qui je bavarde de tout et de rien	62%	0%

Les amitiés intimes

- Diverses études (Maisonneuve et Lamy, 1993; Argyle & Henderson, 1985; Fehr, 1996) ont examiné les propos que les adultes tiennent sur l'amitié (Qu'est-ce qu'un ami? Qu'est-ce que tu attends d'un ami?) L'analyse du discours tenu sur les amitiés dégage les principales dimensions suivantes:
 - Le niveau élevé de communication et d'échanges: *un(e) ami(e) c'est quelqu'un à qui je peux parler de questions personnelles, faire des confidences et qui me fait des confidences*
 - profondeur et étendue de la révélation mutuelle de soi favorise la connaissance intime de l'autre
 - l'empathie et le partage des émotions
 - La confiance: *un(e) ami(e) c'est quelqu'un qui n'ira pas parler « dans mon dos », qui n'ira pas « colporter » mes confidences*
 - ingrédient de base de toute amitié intime (et de toute amitié à tout âge)
 - L'engagement des partenaires dans la relation: *je peux compter sur lui (elle), il (elle) peut compter sur moi*
 - disponibilité
 - temps passé ensemble et les démarches entreprises pour maintenir le contact

Les mesures de l'amitié intime

- Attachment to Friends Inventory (Greenberg, 1988) appliqué à des adolescents et des jeunes adultes dégage trois facteurs
 - Communication (30% de la variance)
 - Pouvoir se confier (désirs et pensées secrètes, choses dont j'ai honte)
 - Être écouté (mon ami(e) écoute ce que j'ai à lui dire; quand elle (il) voit que quelque chose ne va pas il (elle) me demande d'en parler)
 - Être compris (connivence, acceptation inconditionnelle)
 - Confiance (20%)
 - Je peux compter sur elle, sur lui
 - Il ne me trahira pas: les confidences
 - C'est dans l'adversité qu'on découvre ses vrais amis
 - Aliénation (10%): négatif
 - Sentiment d'exploitation, relations intéressées
 - sentiment d'être incompris
 - présence d'une distance émotionnelle subjective

**Hartup et Stevens (1997): la structure (profonde)
des amitiés intimes**

- **La réciprocité (à tout âge)**
 - Mutualité (je donne et je reçois)
 - Échange équitable (symétrie, solidarité, support réciproque)

- **La proximité**
 - Absence de barrières
 - Spontanéité des relations

- **L'intimité**
 - Révélation de soi
 - Partage de confidences

**Les apports de l'amitié intime
(Maisonneuve, 2004)**

Observations, entretiens et expériences diverses auprès de pairs d'ami (e) intimes de longue date. Trois dimensions principales ressortent:

- **Le plaisir d'être ensemble**
rire, complicité, « allégresse amicale »
- **Augmentation de la conscience de soi**
 - Confirmation d'exister pour soi et pour autrui
 - Sentiment d'avoir été préféré aux autres
 - Sentiment de sécurité: « ensemble rien ne peut nous arriver »
- **Enrichissement mutuel**
 - Harmonie des affects (même longueur d'onde)
 - Enrichissement mutuel: sentiment de communion
 - Connivence narcissique
 - Idéalisation, survalorisation de l'autre qui devient une sorte d'idéal de soi

**La formation des amitiés
Comment débute une amitié?**

Les « récits » sur l'histoire des amitiés dégagent trois idées centrales

1. Le début d'une amitié est le résultat d'une opération sélective (choix libre)
2. Et élective (forme de prédilection)
3. S'appuyant sur la présence d'affinité (qui se ressemble s'assemble)

**La formation des amitiés
Comment débute une amitié?**

- **Convergence de 3 facteurs:**
 - **Facteurs environnementaux et situationnels : il faut pouvoir se rencontrer donc partager un même espace physique (loi de proximité et d'exposition)**
 - **Facteurs individuels**
 - **Facteurs dyadiques**

Formation des amitiés : les facteurs individuels

- **Facteurs d'exclusion**
 - **1. Incompatibilité immédiate: les expressions manifestes (ou supposées) d'un « style de vie » qui me dérange**
 - **2. Incompatibilité affective: les caractéristiques personnelles que je déteste chez les gens**
- **Loi de Rodin (1982): les facteurs d'exclusion > facteurs d'inclusion**
 - **Une chose que j'apprécie beaucoup chez les autres**
 - » **Le sens de l'humour**
 - **Une chose que je déteste beaucoup chez les autres**
 - » **Être prétentieux**
- **Loi: ce que je déteste > ce que j'apprécie**

Formation des amitiés : les facteurs individuels

- **Les habiletés sociales directement relié à la capacité de se faire des amis**
 - Initiation des rencontres: se présenter soi-même et les autres**
 - Le fait de poser des questions et répondre aux interrogations : démontre un intérêt pour autrui**
 - L'ouverture aux expériences nouvelles**
- **Certaines inhabiletés sociales limitent les capacités à se faire des amis:**
 - la gêne**
 - l'anxiété sociale**

Formation des amitiés: les facteurs dyadiques

- 1. Le sentiment de réciprocité de l'affection
 - nous sommes attiré par ceux qui nous aiment (ou ceux qu'on croit qu'ils nous aiment)
 - et nous nous montrons plus aimables avec ces personnes
- 2. La révélation de soi réciproque se révèle particulièrement importante au tout début d'une relation
 - Cependant ce mouvement de soi doit être progressif
 - (loi de la pénétration sociale de Zajonc)

Le maintien des amitiés

- 3 principales stratégies qui assurent le maintien des amitiés (Ferh, 2000)
 - Ouverture de soi: la révélation de soi au cours des conversations quotidiennes
 - Tout ce qui indique à l'ami(e) que la relation est importante:
 - Assurer qu'on peut compter sur le support de l'autre
 - démontrer que chacun est profondément concerné par le bien-être de l'autre
 - Consacrer du temps à l'autre: passer du temps ensemble

La fin des amitiés

- L'amitié est une relation précieuse mais fragile
 - Relation choisie librement mais qui peut librement se défaire
 - Faible fonctionnalité: les amitiés ont des fonctions essentiellement affectives et relationnelles, elles sont donc relativement fragiles
- Ce qui la menace:
 - Événements de vie qui réduisent les contacts
 - Découverte de divergences importantes
 - Absence de réciprocité et d'équité
 - Conflits

Les conflits

- De toutes les relations interpersonnelles (parents/enfant, fratrie, relations amoureuses ..) l'amitié est la relation la moins conflictuelle
- Mais l'amitié n'est nullement exempte de conflits, de sentiments de colère, de frustrations, de sentiments de révolte
 - Deux principales causes des conflits (Ferh, 2000)
 - 1. Perte de confiance
 - « trahison »: avoir révélé les confidences aux autres, « parler dans le dos », propos mensongers ..
 - avoir été critiqué de façon excessive (en public),
 - ne pas vous avoir soutenu en votre absence
 - 2. Le rejet:
 - avoir été mis de côté, ne pas être invité à un événement
 - ne pas avoir reçu d'aide en cas de détresse
- Les effets des conflits importants sont le plus souvent décisifs pour la rupture

Amitié: résolution des conflits

- Trois stratégies en cas de conflits (Weinstrock, 2000).
 - 1. Stratégies d'évitement (les plus fréquentes)
 - On ne parle pas du problème, on continue de se voir et de faire des choses ensemble
 - Niveau le moins complexe
 - Le fait des personnes qui détestent les conflits et les considèrent comme nuisibles
 - 2. Stratégie « punitive » (peu fréquentes, plus à risque)
 - Évaluation négative des comportements, expression unilatérale d'émotion négatives
 - Demande éventuelle de concessions
 - 3. Stratégies intégrative (plus complexes, moins fréquentes, plus efficaces)
 - Échanges et discussion: exposé des faits et des émotions
 - Exploration des divergences
 - Reconnaissance des différences

Amitié: différences de sexe

- 1. Hommes et femmes valorisent autant l'importance des amitiés et ceci à tout âge
- 2. Les femmes investissent davantage les dimensions de proximité, d'intimité et de révélation de soi
- 3. Les femmes entre-elles font preuve de plus de sociabilité que les hommes entre-eux
 - Elles sont plus actives dans la recherche des contacts
 - Elles sont plus actives dans le maintien et l'entretien des amitiés
 - Elles parlent plus et révèlent plus leurs émotions et sentiments

Les amitiés: différences de sexe

- 4. Les relations d'amitié, assument des fonctions différentes
 - pour les femmes les amitiés occupent des fonctions de proximité
 - "une amie c'est quelqu'un à qui je parle, à qui je confie des choses, qui m'écoute ..."
 - amitié = « être face à face pour parler... »
 - pour les hommes les amis occupent plus des fonctions instrumentales
 - "un ami c'est quelqu'un avec qui je fais des choses"
 - amitié = « être l'un à côté de l'autre pour faire des choses ensemble »

Les amitiés entre hommes et femmes

- Question: l'amitié entre femmes et hommes est-elle possible?
 - 1ère réponse : oui,
 - la plupart des adultes indiquent la présence de personnes de l'autre sexe dans leur réseau d'amitié
 - On observe une valorisation des amitiés avec une personne de l'autre sexe (surtout chez les hommes)
 - Permet d'accéder à l'univers intérieur de l'autre sexe
 - Hommes: trouvent chez une amie une écoute et un soutien qu'ils ne rencontrent pas dans leurs amitiés masculines
 - Danger: l'attrait sexuel
 - Plusieurs ont décelé la présence de tensions sexuelles dans les amitiés inter sexe
 - L'intimité relationnelle favorise l'intimité sexuelle

Les amitiés entre hommes et femmes

- Question: le risque d'engagement sexuel dans les amitiés entre personnes de sexe opposé est-il réel? Réponse est oui; c'est relativement commun
 - Étude de Afifi et Faulkner (2000) : enquête auprès d'un échantillon de jeunes adultes (18 à 40 ans)
 - Question: avez-vous déjà eu des activités sexuelles avec un ami(e) de l'autre sexe au cours de votre vie
 - 51 % répondent oui
 - 26% une fois
 - 25% plusieurs fois
 - Parmi ce groupe 82% ont eu une relation sexuelle complète
 - Dans 68% les deux étaient célibataires
 - La plupart des sujets s'accrochent -consonance cognitive- du viol d'une règle morale (amitié et sexe ne vont ensemble)
 - Pour 66% des répondants cela est resté sans lendemain « romantique »
 - 57% déclarent que cette expérience a enrichi leur relation
 - 15% déclarent que cela a eu un effet désastreux sur la relation, rupture définitive de l'amitié

Les amitiés: le rôle de la culture

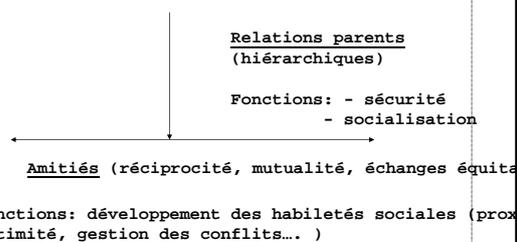
- Les relations d'amitié sont universelles et sont fortement valorisées dans toutes les cultures
- Dans de nombreuses sociétés cette relation est définie par des règles et joue un rôle important aux différentes étapes de la vie
 - Dans de nombreuses sociétés primitives il existe des rituels qui lient les amis et des règles qui imposent le partage ou la prise en charge de l'ami tout au cours de sa vie
 - Alors que, dans notre culture, cette relation est libre et n'est pas codifiée par des règles
- Une différence classique: la proximité physique (Méditerranée, Inde, Russie) entre amis masculins (se tenir par la main, s'embrasser), en Amérique du Nord cela est réservé aux amitiés féminines

Aspects développementaux

- Les amitiés exercent un rôle spécifique et important dans le développement des enfants et des adolescents

RELATIONS INTERPERSONNELLES ET DÉVELOPPEMENT: LES 2 AXES (Hartup, 1985)

- La vie relationnelle durant l'enfance et l'adolescence est dominée par deux dimensions (2 axes)



Les amitiés: aspects développementaux

- **Durant l'enfance:**
 - Les amitiés (comportements de rapprochement et d'exclusivité - représentations mentales de l'amitié) apparaissent très tôt: dès 2 ans on observe des mouvements de rapprochement et l'établissement de liens privilégiés entre enfants (le plus souvent du même sexe)
 - préférence
 - recherche de proximité
 - Stabilité
 - 3 à 6 ans: un ami c'est quelqu'un avec qui on joue
 - relations basées principalement sur le partage d'activités
 - de nombreuses études soulignent l'importance de la qualité des relations sociales entre enfants sur le développement ultérieur (acceptation / retrait social / rejet)
 - De 6 à 10 ans apparition des notions de réciprocité et d'équité
 - Les amitiés deviennent plus durables
 - Expression de réciprocité
 - **Hartup: la capacité pour un enfant d'établir des relations avec les autres est le meilleur prédicteur de l'adaptation ultérieure au cours de la vie**

Les amitiés: aspects développementaux

- **Adolescence**
 - L'intimité apparaît vers 10 ans
 - L'adolescence est le temps « **béni** » des amitiés
 - **Le temps où on a le plus d'amis**
 - **On les fréquente le plus souvent (quotidiennement)**
 - **On valorise le plus les amitiés**
 - **Les amis jouent un rôle important dans le développement**
 - Trois fonctions principales des amitiés à l'adolescence
 - » **Prendre son autonomie, distance avec les parents**
 - » **Établir les premiers liens avec l'autre sexe**
 - » **Développer des habiletés sociales**

QuickTime™ et un décodeur
TIFF (non compressé) sont requis pour visualiser
cette image.

Les amitiés: évolution selon l'âge

- Jeunes adultes (20 - 35 ans)
 - Réduction légère du nombre d'amis
 - Évolution des qualités: plus de partage, moins d'exclusivité
 - Importance des amis demeure extrêmement forte
- Âge adulte (35 - 70 ans)
 - Réduction de l'importance des amitiés: investissement dans la vie familiale et professionnelle
 - Réduction du nombre d'amis intimes (particulièrement chez les hommes)
- Vieillesse (70 et +)
 - Perte de contacts sociaux
 - Restauration des amitiés à l'âge avancé

Les amitiés et le bien-être personnel

- Le fait d'avoir des amis et d'entretenir des relations d'amitié de qualité sont reliés au bien-être personnel à toutes les périodes de la vie
 - Relation entre les liens d'amitié, santé physique et santé mentale
 - Lien de cause à effet?
 - Enfance et adolescence: amitiés sont le lieu d'apprentissage des habiletés sociales
 - Relation circulaire: la présence d'habiletés sociales favorise les amitiés qui à leur tour favorisent le bien-être personnel

Réflexion sur la valorisation des relations d'amitié dans la société contemporaine

- On assiste à une érosion des regroupement sociaux ritualisés et des manifestations d'affectivité collective (fêtes religieuses, réunions de famille, baptêmes, communion solennelle ..)
- Les liens affectifs fortement encadrés dans les sociétés traditionnelles ont tendance à s'atténuer et s'effriter
 - Mariage et le couple, fratrie, parrains et marraines, les liens de voisinage, la paroisse
- Augmentation de l'expérience de solitude
- Parallèlement on observe une recherche de rencontres personnelles où l'accent est mis sur le libre choix et la réciprocité (moins ritualisé, plus individualisé)
 - Tout cela fait que les liens d'amitié fondés sur des facteurs personnels se nouent et s'intensifient
 - On assiste à une forte valorisation des liens d'amitié dans toutes les catégories sociales, particulièrement auprès de la jeune génération (18 - 30 ans)
