GDI GOTTLIEB DUTTWEILER INSTITUTE
CREATING FUTURES

MIGROS Pour-cent culturel

# EN BONNE COMPAGNIE

## La grande étude suisse sur l'amitié

*De Jakub Samochowiec et Johannes C. Bauer*



# Mentions légales

**Auteurs**
Dr. Jakub Samochowiec, Dr. Johannes C. Bauer

**Rédaction**
Adrian Lobe

**Mise en page / illustration**
Joppe Berlin, www.joppeberlin.com

**GDI Research Board**
Alain Egli, Karin Frick, Dr. Gianluca Scheidegger, Dr. Petra Tipaldi, Christine Schäfer

© GDI 2023

ISBN: 978-3-7184-7150-8

**Sur mandat de la**
Fédération des coopératives Migros
Direction Société et culture
Löwenbräukunst-Areal
Limmatstrasse 270
Case postale 1766
CH-8031 Zurich

**Éditeur**
GDI Institut Gottlieb Duttweiler
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon

# Sommaire

3 **Avant-propos**

4 **En bref**

6 **Introduction**

8 **Méthode**

9 **Qu'est-ce que l'amitié?**

11 **Comment se présentent les amitiés en Suisse?**

21 **Qu'est-ce qui différencie les amitiés au cours des différentes phases de vie?**

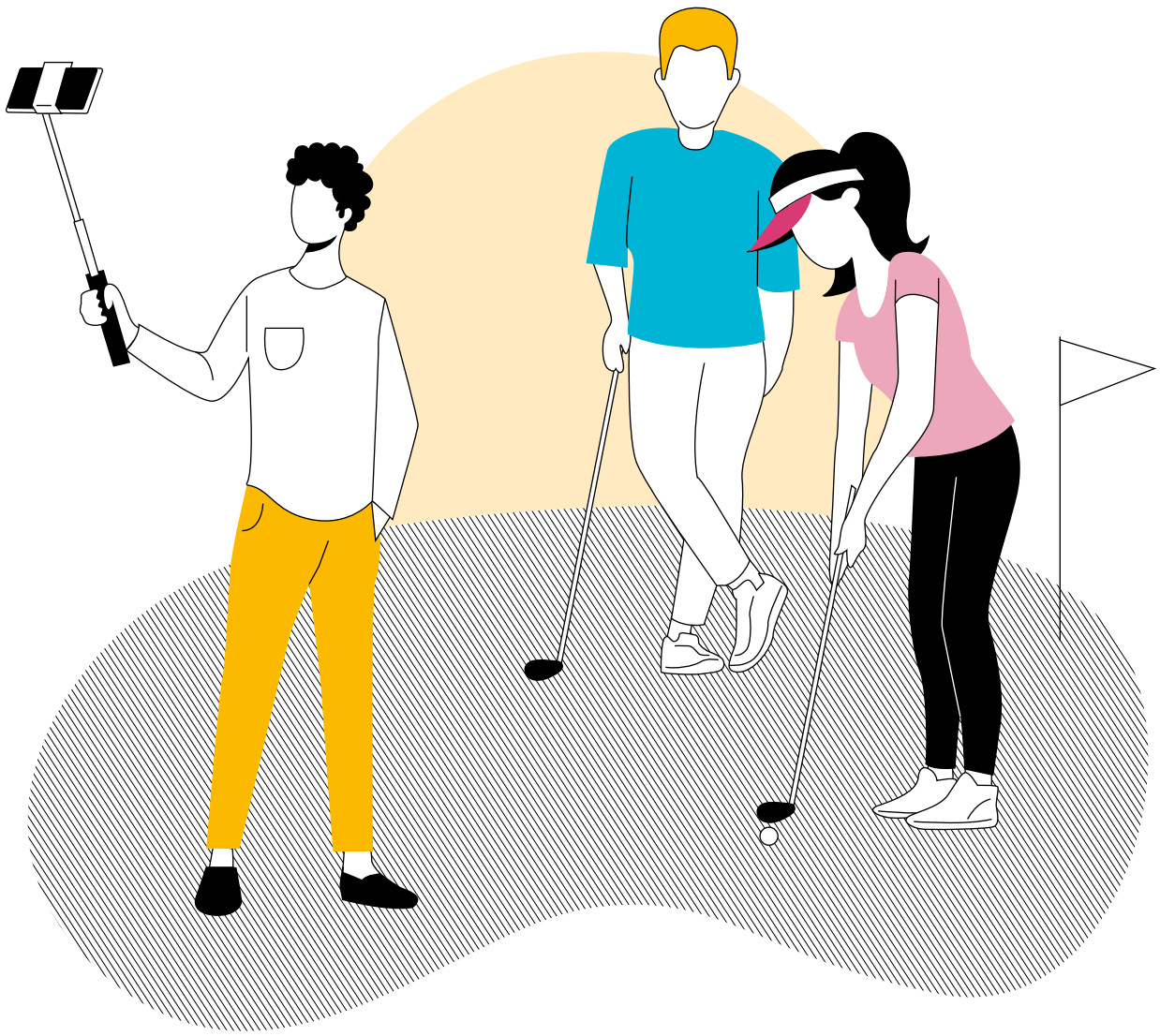
27 **Du début à la fin. Comment les amitiés évoluent-elles?**

39 **Pourquoi l'amitié est-elle importante?**

45 **Que faire?**

50 **Conclusion**

52 **Sources**



# Avant-propos

Pour un moment, ou pour la vie. Des relations de qualité avec des amies, son ou sa partenaire et la famille ne conduisent pas seulement à une plus grande satisfaction au quotidien, elles ont aussi un effet positif sur la santé. Les amitiés permettent de lutter contre la solitude et l'isolement. Elles renforcent la cohésion sociale. Nous avons voulu découvrir dans cette étude les autres effets de l'amitié et la manière dont elle naît.

C'est pourquoi le Pour-cent culturel Migros a chargé l'Institut Gottlieb Duttweiler GDI de réaliser la première grande étude suisse sur l'amitié. L'étude du GDI, intitulée «En bonne compagnie», fournit pour la première fois des résultats représentatifs sur les amitiés dans toute la Suisse. Elle analyse la diversité, la signification, les caractéristiques et les particularités de cette forme de relation. Peut-on parler d'une «récession de l'amitié» dans notre pays? Quelle est l'importance, quelles sont les fonctions et les spécificités de l'amitié en Suisse?

L'engagement sociétal fait partie de l'ADN de Migros. Depuis 1957, Migros s'engage avec le Pour-cent culturel Migros pour la formation, la culture, les loisirs et la cohésion sociale. Nous nous impliquons dans le renforcement des réseaux sociaux dans le but d'encourager la participation, la tolérance et la communauté en Suisse. L'amitié joue un rôle prépondérant dans ce domaine.

La présente étude montre comment les amitiés naissent, sont entretenues et ce qu'elles peuvent apporter. Mais indépendamment de la manière dont les amitiés individuelles sont vécues, elles renforcent la cohésion sociale et celle-ci contribue de manière significative à la qualité de vie des personnes en Suisse.

Je vous souhaite une bonne lecture, riche de découvertes, sur le thème de l'amitié.

Cordialement,

**Hedy Graber**
*responsable de la direction Société et culture à la Fédération des coopératives Migros*

# En bref

La première grande étude suisse sur l'amitié a examiné de près les amitiés helvétiques au moyen de trois méthodes: des entretiens qualitatifs avec des personnes issues de divers groupes cibles, une enquête quantitative auprès de 3000 personnes de Suisse alémanique, du Tessin et de Suisse romande, ainsi qu'une étude interventionnelle dans laquelle les participant-es ont été chargé-es de contacter un-e ami-e d'autrefois. Les thèmes suivants y ont été abordés

**Comment se présentent les amitiés en Suisse?**

> Les personnes suisses ont en moyenne un cercle d'ami-es proches de quatre personnes, un cercle amical élargi de huit personnes et voient ces personnes quelques fois par mois. Cela correspond à peu près aux chiffres de l'Allemagne et des États-Unis.

> Les personnes vivant au Tessin ont en moyenne 3.3 ami-es proches, en Suisse alémanique 3.9 et en Suisse romande 4.3. Par contre, les personnes vivant au Tessin ont un cercle de connaissances plus large (50) et voient leurs ami-es chaque semaine dans une plus grande proportion (44%) que celles vivant en Suisse romande (41 connaissances; 30% de rencontres par semaine) et en Suisse alémanique (30 connaissances, 30% de rencontres par semaine).

> Dans l'ensemble, près des trois quarts des personnes sont satisfaites de leurs relations amicales. S'il manque une chose, c'est le temps. Environ la moitié des personnes estiment n'avoir pas assez de temps, du moins en partie, pour entretenir leurs amitiés.

> Il est difficile d'entrer dans les cercles amicaux suisses, car ils sont relativement statiques et reposent sur des relations de longue date. Les personnes nouvellement arrivées regrettent que le plaisir et la spontanéité soient négligés en raison de l'importance accordée à la loyauté et à la confiance. Les jeunes personnes immigrées (moins de 35 ans) notamment sont nettement moins satisfaites de leur situation amicale que les jeunes du même âge ayant grandi en Suisse.

**Qu'est-ce qui différencie les amitiés au cours des différentes phases de la vie?**

> Les amitiés changent avec l'âge. Les personnes âgées ont en moyenne moins d'ami-es, les voient moins souvent, se soutiennent moins émotionnellement et activement et échangent moins sur leurs problèmes et leurs sentiments. Mais les personnes jeunes sont plus nombreuses à se sentir seules, tandis que les personnes plus âgées sont plutôt satisfaites de leurs amitiés. Les personnes âgées de 20 à 35 ans qui ont beaucoup d'ami-es se sentent à peu près aussi seules que les personnes de plus de 64 ans qui n'ont aucun-e ami-e. La solitude n'est donc pas un problème de personnes âgées, comme on le suggère souvent.

**Comment des amitiés étroites naissent-elles? Comment se terminent-elles?**

> La naissance d'une amitié étroite est rare: la moitié des personnes interrogées ont noué une nouvelle amitié proche au cours des quatre dernières années. Même si les bon-nes ami-es n'ont pas besoin de se voir souvent, il semble qu'une phase initiale intense soit souvent nécessaire à la naissance d'une amitié.

> L'amitié nécessite des points communs: les meilleur-es ami-es ont généralement le même âge et sont du même sexe dans quatre cas sur cinq. Parmi les points communs non démographiques, l'humour joue un rôle décisif.

> Près de la moitié des ami-es interrogé-es se sont rencontré-es à l'école, dans le cadre de leur formation ou de leur travail – un autre cinquième par le biais d'ami-es commun-es, leur partenaire ou leur famille. Les personnes jeunes apprennent plutôt à se connaître dans

des cadres institutionnalisés, comme l'école, tandis que les personnes plus âgées doivent recourir à des moyens plus actifs pour nouer des amitiés, tels les vacances, les associations ou l'espace numérique. Par conséquent, les personnes de plus de 35 ans sont plus nombreuses à avoir rencontré leur meilleur-e ami-e en ligne que les jeunes.

> Lorsque des amitiés prennent fin, il est plus probable que cela soit dû à un éloignement progressif qu'à une fin abrupte.

**Pourquoi l'amitié est-elle importante?**

> L'amitié a un impact personnel et un impact sociétal. Elle contribue au bien-être personnel, permet aux personnes de bénéficier d'aide et de soutien, influence le développement de leur personnalité, les conduit à s'engager dans la société et prévient l'extrémisme.

**Que faire pour favoriser l'amitié?**

> Les conclusions de l'étude permettent de déduire une série de mesures sur la manière de promouvoir l'amitié. Il convient de diminuer ses attentes en matière d'engagement et d'accorder une plus grande confiance à de nouveaux contacts. Il s'agit de rechercher ou de créer des lieux et des occasions qui favorisent les contacts. Les voies numériques ont la réputation d'être superficielles, mais elles sont régulièrement utilisées avec succès pour se faire des ami-es.

> Mais il n'est pas toujours nécessaire de nouer de nouveaux contacts. De nombreuses personnes ont perdu de vue des ami-es d'autrefois. Une étude interventionnelle menée dans le cadre de la présente étude a montré que la majorité des participant-es ressentent un appel à quelqu'un «d'autrefois» de manière plus positive qu'ils ou elles ne le pensaient au départ et qu'environ 80% ont continué à se voir par la suite.

Il est vrai qu'il est difficile d'entrer dans des cercles amicaux en Suisse. Mais les personnes qui échouent à entrer dans des cercles amicaux suisses bénéficient de la culture de la confiance et de la loyauté. Ainsi, l'aide bénévole informelle apportée par des inconnu-es et la satisfaction à l'égard du système politique sont les plus élevées dans les pays où il est difficile de se faire des ami-es. Parce que des amitiés homogènes et durables contribuent à l'engagement, la difficulté à se faire des ami-es semble être le prix à payer pour un soutien général et un système politique stable.

# Introduction

*Le seul moyen d'avoir un ami est d'en être un.*
(Ralph Waldo Emerson)

«Personne ne peut séparer les bons amis / les bons amis ne sont jamais seuls», fredonnait autrefois la légende du football Franz Beckenbauer dans une chanson. Le groupe de rock Queen chantait «Friends will be friends», et les Spice Girls en étaient convaincues: «friendship never ends». L'amitié ne finit jamais. Dans les entretiens qualitatifs menés dans le cadre de la présente étude, les participant-es ont également mentionné la loyauté, la confiance et le fait d'être toujours là l'un-e pour l'autre comme des aspects essentiels d'une amitié particulièrement bonne. Cela illustre à quel point le concept d'amitié est chargé de valeurs et idéalisé dans notre société et quelles sont les attentes à son égard.

*«Je peux tout dire à mes meilleures copines. Je leur fais entièrement confiance et elles sont toujours là pour moi.»*[+]

Que ce soit «pour toujours» ou non, l'importance de l'amitié peut être prouvée scientifiquement. Les relations personnelles (ami-es, mais aussi partenaire et famille) font partie des principaux facteurs d'influence sur la santé, si l'on considère l'ensemble de la vie[1]. Des relations de qualité n'apportent pas seulement une plus grande satisfaction dans la vie, mais protègent également d'une détérioration de la santé à l'âge moyen et d'un déclin cognitif à un âge plus avancé. En revanche, selon le National Council on Aging américain, la solitude est aussi nocive que la consommation quotidienne de 15 cigarettes.[2]

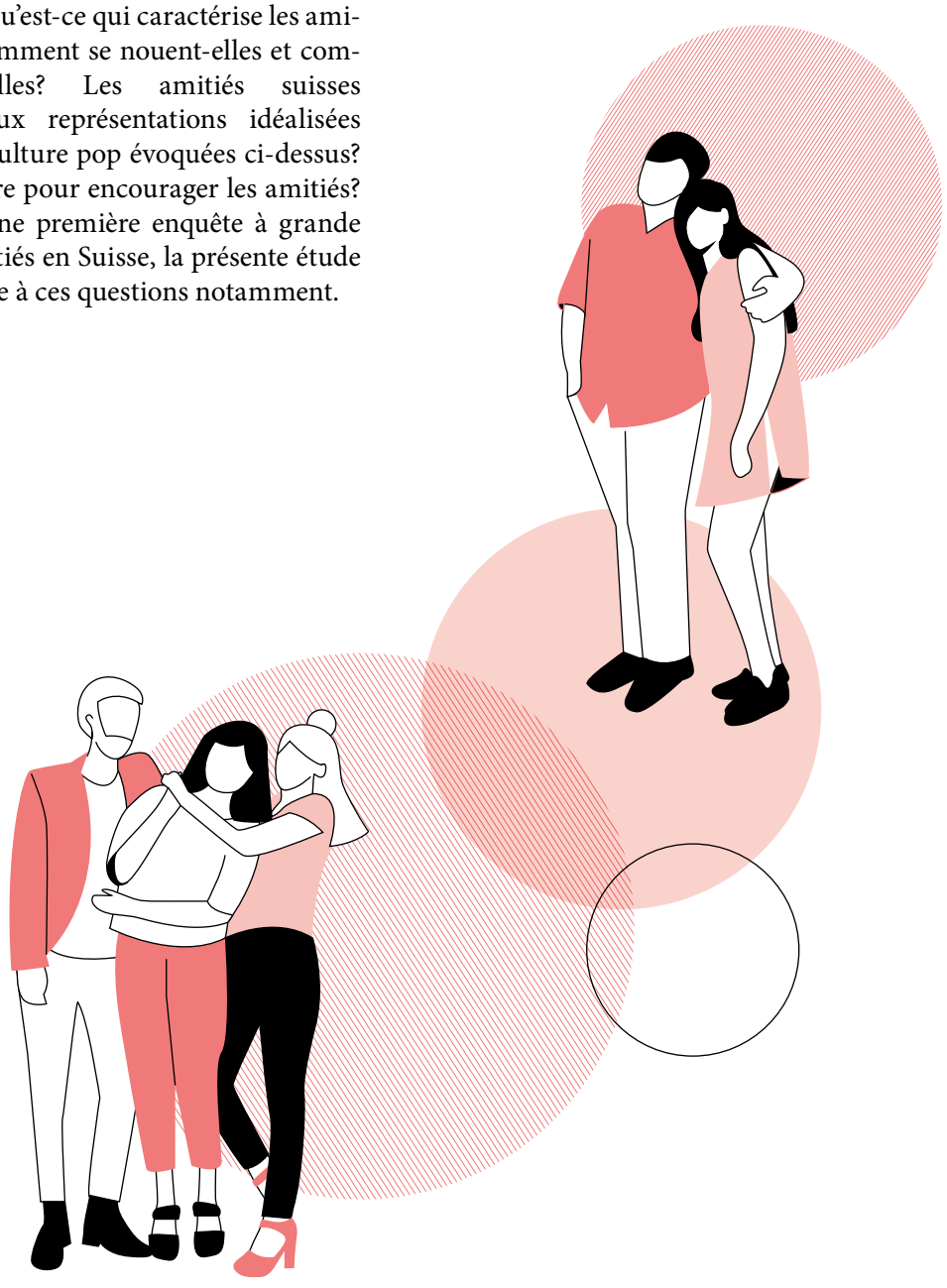
De nombreuses personnes ont vraiment ressenti l'importance des amitiés lors de l'isolement dû à la pandémie. Compte tenu de l'importance des contacts sociaux, il est inquiétant de constater que la distanciation sociale, qu'elle soit physique ou émotionnelle, semble être une tendance, même en l'absence d'une pandémie rampante. Sous le terme de «friendship recession», on diagnostique une crise de l'amitié aux États-Unis. Selon une enquête du Survey Center on American Life, le nombre d'Américain-es qui déclarent avoir moins de quatre ami-es proches est passé de 27% en 1990 à 49% en 2021 (année de la pandémie). Le nombre de personnes qui n'ont pas d'ami-es proches est passé de 3 à 12% au cours de la même période.[3] Depuis 2010, les adolescent-es américain-es passent nettement moins de temps à rencontrer leurs ami-es ou à participer à des soirées. La simultanéité avec l'apparition des smartphones et des médias sociaux est évidente. En 2016, les lycéennes américain-es de 17-18 ans avaient une heure en moins de contact personnel, physique par jour avec d'autres personnes et se sentaient donc plus seul-es qu'à la fin des années1980.[4]

L'Office fédéral de la statistique recense le sentiment de solitude au sein de la population suisse. Et celui-ci augmente. La proportion de personnes se sentant parfois ou souvent seules était d'environ 30% en 2007. Dix ans plus tard, ce chiffre avait augmenté de près d'un tiers pour avoisiner les 39%. Des chiffres plus récents, liés à la pandémie, ne sont pas disponibles.[5]

Le monde politique a reconnu le danger de l'isolement social et a décidé d'aborder ce sujet en priorité. Ainsi, la Grande-Bretagne est le premier pays au monde à avoir mis en place un «ministère de la solitude». En Suisse également, des débats sur la nécessité de créer une telle institution ont eu lieu.[6]

[+] Citation tirée d'un groupe de discussion mené pour cette étude.

Si le nombre de personnes n'ayant pas d'ami-es en Suisse correspond à celui des États-Unis, peut-on également parler d'une «récession de l'amitié» dans notre pays? Qu'est-ce qui caractérise les amitiés en Suisse – comment se nouent-elles et comment finissent-elles? Les amitiés suisses répondent-elles aux représentations idéalisées véhiculées par la culture pop évoquées ci-dessus? Et que peut-on faire pour encourager les amitiés? Dans le cadre d'une première enquête à grande échelle sur les amitiés en Suisse, la présente étude tentera de répondre à ces questions notamment.



# Méthode

Diverses approches méthodologiques ont été combinées afin de répondre à ces questions.

## Groupes cibles – entretiens qualitat ifs

Dans un premier temps, des entretiens qualitatifs sur le thème de l'amitié ont été menés auprès de cinq groupes cibles mixtes de 4-5 personnes chacun. Quatre des cinq groupes représentaient diverses catégories d'âge: adolescent-es (16-19 ans), jeunes adultes (20-34 ans), adultes d'âge moyen (35-50 ans) et adultes plus âgés (50-70 ans). Un cinquième groupe était composé de personnes immigrées d'âgés différents. L'ensemble des participant-es résidaient en Suisse alémanique. Les résultats de ces entretiens se reflètent dans l'ensemble du texte et sont parfois intégrées sous forme de citations littérales.

## Sondage en ligne – enquête quantitative

Les résultats des entretiens qualitatifs avec les groupes cibles ont influencé la conception d'une enquête quantitative. Celle-ci a été réalisée en ligne entre le 31.5 et le 6.6.2023 auprès de 3000 personnes âgées de 16 à 80 ans en Suisse alémanique, en Suisse romande et au Tessin. Les participant-es sont représentatifs des régions du pays, de la répartition des âgés et des sexes en Suisse.

## Étude interventionnelle

En plus des groupes cibles et de l'enquête, une étude interventionnelle a été menée. Celle-ci a demandé aux participant-es d'appeler un-e ancien-ne ami-e avec lequel ou laquelle ils ou elles avaient perdu contact. Les 61 participant-es ont répondu au préalable à des questions sur la manière dont ils et elles s'imaginaient cette interaction, puis ensuite à des questions sur la manière dont l'entretien s'est effectivement déroulé.





# Qu'est-ce que l'amitié?

Lorsqu'il s'agit d'ami-es, la plupart des personnes se sentent concernées. Quelques noms d'ami-es leur viennent immédiatement à l'esprit. En revanche, il est plus difficile de définir l'amitié. Les personnes des groupes cibles qualitatifs ont mentionné de nombreux aspects différents définissant l'amitié. Les caractéristiques suivantes ressortent des discussions de groupe:

### Confiance et ouverture

*«Une grande familiarité et une grande confiance caractérisent à mon avis les bonnes amitiés.»*

Les participant-es estiment que la confiance mutuelle est une caractéristique importante de l'amitié. L'honnêteté et la franchise dans la communication favorisent l'accord implicite de pouvoir parler de tout et de tout se dire.

### Soutien et loyauté

*«On reconnaît ses vrais amis dans les moments où l'on ne va pas bien.»*

Les personnes interrogées estiment également que l'amitié se caractérise par le fait que les ami-es sont là, s'aident et s'engagent les un-es pour les autres – en particulier dans les moments difficiles et pénibles et pour surmonter les problèmes personnels.

### Appartenance et réciprocité

*«L'équilibre est important – il ne doit pas y avoir de déséquilibre entre donner et recevoir.»*

Enfin, l'amitié repose sur la sympathie et l'affection mutuelles: on se sent bien en compagnie de l'autre et on se montre volontiers disposé-e à faire partie de sa vie. L'importance de la réciprocité – un équilibre entre donner et recevoir – est régulièrement soulignée spontanément comme un moteur essentiel des amitiés de longue durée.

Dans la littérature, le caractère volontaire, l'indépendance relative par rapport à des attentes liées à des relations clairement définies (les conjoint-es, les membres de la famille ou les collègues de travail), la durée plus longue ainsi que l'orientation de la relation sur les personnes plutôt que sur les objectifs, sont autant d'aspects supplémentaires.[7,8] Orienté sur les personnes signifie: les amitiés ne sont pas un moyen pour atteindre un objectif, mais l'objectif lui-même. Le plaisir d'être en lien et l'ouverture mutuelle au partage de son vécu et de ses sentiments dans tous les domaines de la vie sont au centre des préoccupations.

Par amitié, nous entendons donc des relations volontaires entre personnes, basées sur la sympathie et la confiance mutuelles, et qui durent longtemps. Ces relations sont établies pour elles-mêmes, elles font plaisir et sont une occasion d'ouverture émotionnelle et de soutien mutuel.

## Qu'est-ce qui différencie les meilleur-es ami-es, le cercle amical élargi et les connaissances?

Dans leur exhaustivité, ces définitions correspondent à une relation idéale qui, le cas échéant, ne se noue qu'entre meilleur-es ami-es. C'est pourquoi les groupes cibles font également la distinction entre les bon-nes et meilleur-es ami-es d'une part et les copains et copines d'autre part. Une distinction importante, parfois mentionnée à cet égard, est que les relations avec des copains ou copines, ou des personnes appartenant à un cercle amical élargi, sont plus orientées vers un objectif et donc plus superficielles. On se rencontre pour certaines activités et on peut se divertir, mais on est moins authentique et on parle moins de sujets intimes ou même désagréables.

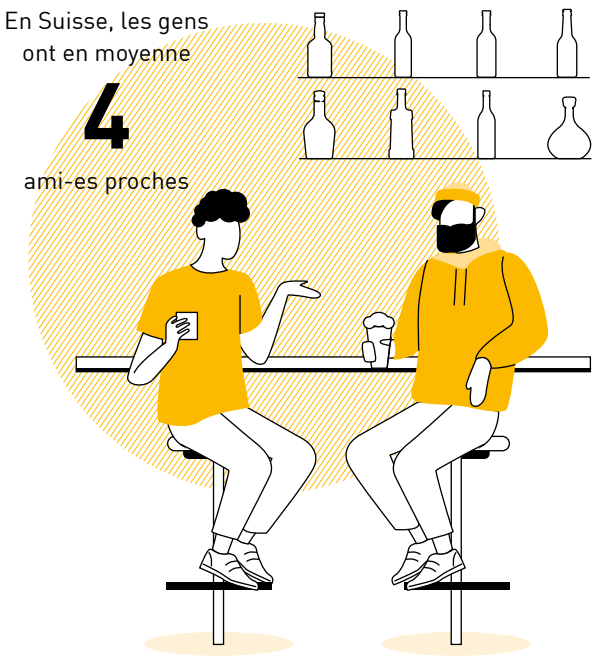
*«Je rencontre toujours les copains pour une raison ou une autre. On sort, on va au fitness ou autre chose. Ce sont des activités auxquelles mes meilleur-es ami-es n'ont pas besoin de participer. Pour eux et elles, il s'agit d'autre chose.»*

*«J'apprécie aussi beaucoup mes copains, car les discussions ne sont pas toujours si profondes. Cela peut aussi être simplement amusant de bavarder tranquillement et de passer une soirée décontractée. Mes copains sont là pour ça.»*

*«Ce sentiment que je peux être exactement moi-même et que je n'ai pas à faire semblant, je ne l'ai qu'avec de vrai-es ami-es.»*

Dans l'enquête quantitative en ligne, une distinction a été faite entre un cercle d'ami-es proches, un cercle d'ami-es élargi et un cercle de connaissances. Les descriptions suivantes, tirées de la vie quotidienne, ont été fournies à cet effet:

> **Cercle d'ami-es proches / très proches:** des personnes qui sont informées en premier lieu lorsque quelque chose d'important se produit dans votre vie; que vous pouvez appeler à toute heure du jour ou de la nuit si vous avez besoin d'aide; avec qui vous pouvez être vous-même.
> **Cercle amical élargi:** des personnes qui vous invitent à leur mariage, sans que n'y ayez aucune responsabilité; avec lesquelles vous passez de bons moments, mais que vous perdez de vue en cas de déménagement, et dont vous apprenez les évènements importants de la vie probablement par des tiers et non par elles-mêmes.
> **Cercle de connaissances:** ce sont des personnes avec lesquelles on parle lorsqu'on les rencontre par hasard dans la rue, mais que l'on a tendance à connaître plutôt comme faisant partie d'un groupe plus large et que l'on rencontre rarement seules.



# Comment se présentent les amitiés en Suisse?

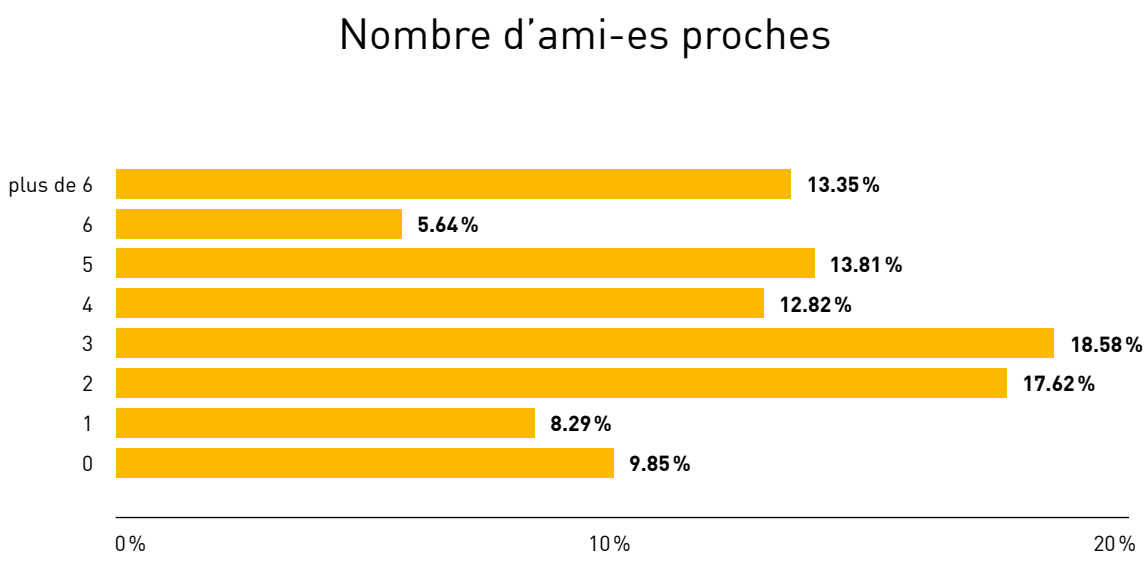



Illustration 1: nombre d'ami-es proches

## En Suisse, combien d'ami-es les personnes ont-elles et à quelle fréquence les voient-ils ou elles?

En Suisse, les gens ont en moyenne quatre ami-es proches. Un nombre restreint de personnes ayant un très grand nombre d'ami-es tire toutefois cette moyenne vers le haut. Ainsi, la moitié des personnes interrogées (médiane) ont trois ami-es proches ou moins (voir illustration 1). Près de 10% des personnes interrogées déclarent ne pas avoir d'ami-es proches.

Au Tessin, la moyenne d'ami-es proches est de 3.3, ce qui est nettement plus bas qu'en Suisse romande (4.3) et qu'en Suisse alémanique (3.9). Cela peut être dû à des nuances linguistiques: «enge Freunde», «amis proches» et «amici stretti» ne sont pas tout à fait synonymes. Peut-être que la distinction entre ami-es proches et cercle d'ami-es élargi a fondamentalement moins de sens dans une culture à dominante italienne. Le fait que les personnes vivant au Tessin déclarent également être moins satisfaites de la qualité et de la quantité de leurs amitiés suggère qu'il y a plus que de la pure sémantique derrière tout cela.

Comment situer le nombre d'ami-es proches en comparaison internationale? Une étude des Sinus-Milieus®, effectuée en 2022 en Allemagne, a également constaté que le nombre moyen d'ami-es proches était de quatre.[9] L'enquête du Survey Center on American Life[3] mentionnée dans l'introduction affiche des chiffres très similaires pour les ami-es proches (close Friendships) aux États-Unis (la moitié des personnes y a moins de quatre ami-es), avec légèrement plus de personnes sans ami-es proches (12%) et un peu plus de personnes avec beaucoup d'ami-es.

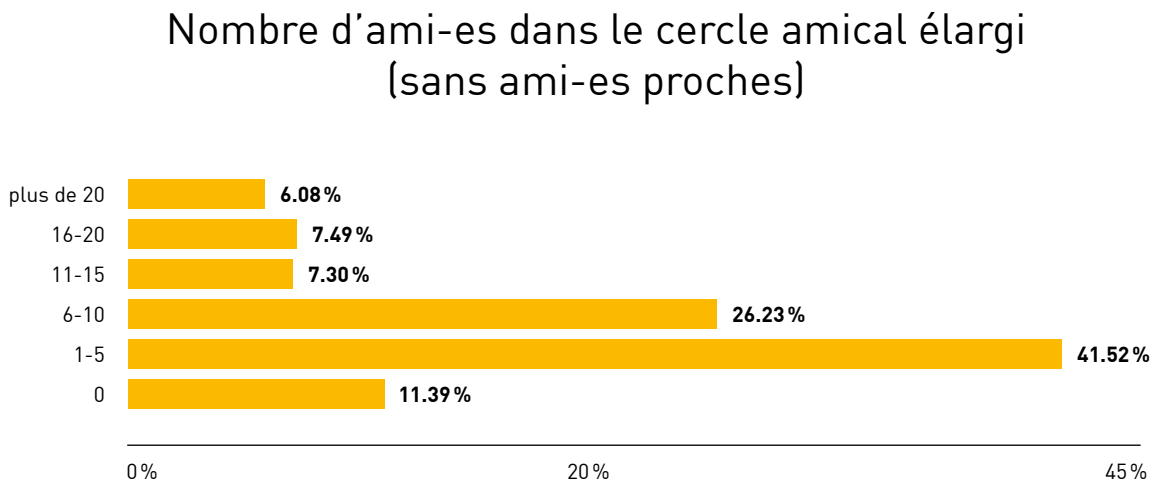



Illustration 2: nombre d'ami-es dans le cercle amical élargi (sans ami-es proches)

Sans compter les ami-es proches, le nombre d'ami-es est plus élevé dans le cercle amical élargi, avec une moyenne de 8.42 (voir illustration 2). Là encore, un petit nombre de personnes a un très grand cercle amical. Cependant, la moitié d'entre elles ont cinq ami-es ou moins dans leur cercle amical élargi. Parmi toutes les personnes, 11% n'ont pas de cercle amical élargi et deux tiers d'entre elles n'ont pas non plus d'ami-es proches. Ainsi, la proportion de personnes n'ayant aucun-e ami-e est de 8%.

Des différences régionales existent également en matière de cercle amical élargi, même si elles ne sont pas aussi marquées. En Suisse alémanique, les personnes ont en moyenne le plus petit cercle amical élargi (8.1), alors que la moyenne est de 8.5 au Tessin et de 9.2 en Suisse romande.

L'étude allemande des Sinus-Milieus® s'est dans un premier temps intéressée au nombre d'ami-es proches, puis à la taille du cercle amical dans son ensemble. En supposant que les participant-es aient inclus les ami-es proches dans la taille du cercle amical élargi, la moyenne de 12 qui en a résulté correspond assez exactement à la somme des ami-es proches (4) et du cercle amical élargi (8) de notre étude (dans notre étude, nous avons explicitement indiqué de ne pas inclure les ami-es proches dans le cercle amical élargi).

Comme on pouvait s'y attendre, le nombre de connaissances est nettement plus élevé que celui des ami-es qui se trouvent dans le «premier cercle» des relations sociales. Ainsi, en Suisse, les gens ont en moyenne 34 connaissances, une personne interrogée sur quatre en a cependant moins de cinq (voir illustration 3). Au Tessin, les gens ont en moyenne un cercle de connaissances de 44 personnes, en Suisse romande de 41 personnes et en Suisse alémanique de 30 personnes. L'étude allemande des Sinus-Milieus® mentionne une cinquantaine de personnes dans l'ensemble du cercle de connaissances et fait donc état d'un nombre de connaissances nettement supérieur à celui de la Suisse. Cela pourrait à nouveau être dû au fait que les participant-es allemand-es auraient inclus leur cercle amical, ce qui n'est pas tout à fait clair au vu de la question posée.

Ce qui est déterminant pour la vie sociale n'est pas seulement le nombre d'ami-es que l'on a, mais aussi la fréquence à laquelle on les voit. Environ un tiers des personnes interrogées voient leurs ami-es chaque semaine, voire chaque jour. Un autre tiers les voit plusieurs fois par mois, le dernier tiers une fois par mois ou plus rarement, voire pas du tout (cf. illustration 4). Les personnes qui ne voient jamais leurs ami-es sont en grande partie celles qui n'en ont pas. Car il n'y a pratiquement aucune personne qui ne voit pas les amis qu'elle a.

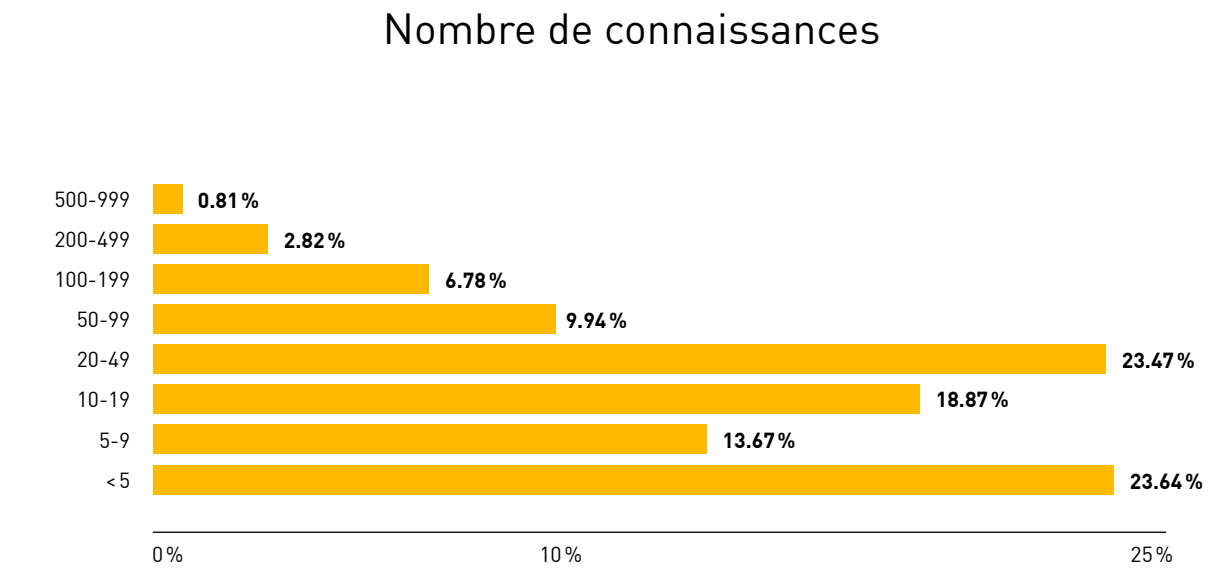



Illustration 3: nombre de connaissances

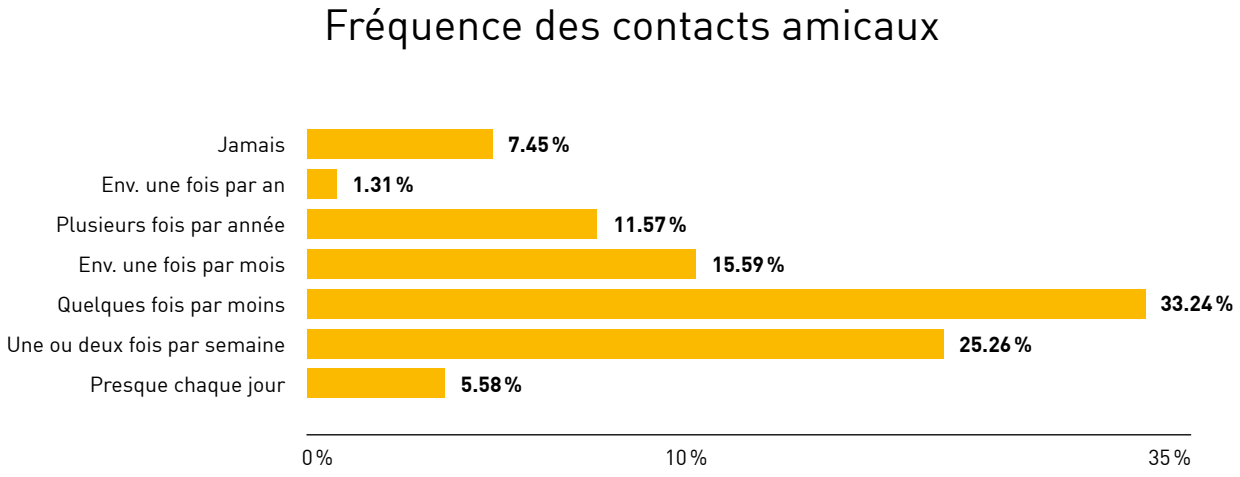



Illustration 4: À quelle fréquence les gens en Suisse voient-ils leurs ami-es pendant leur temps libre?

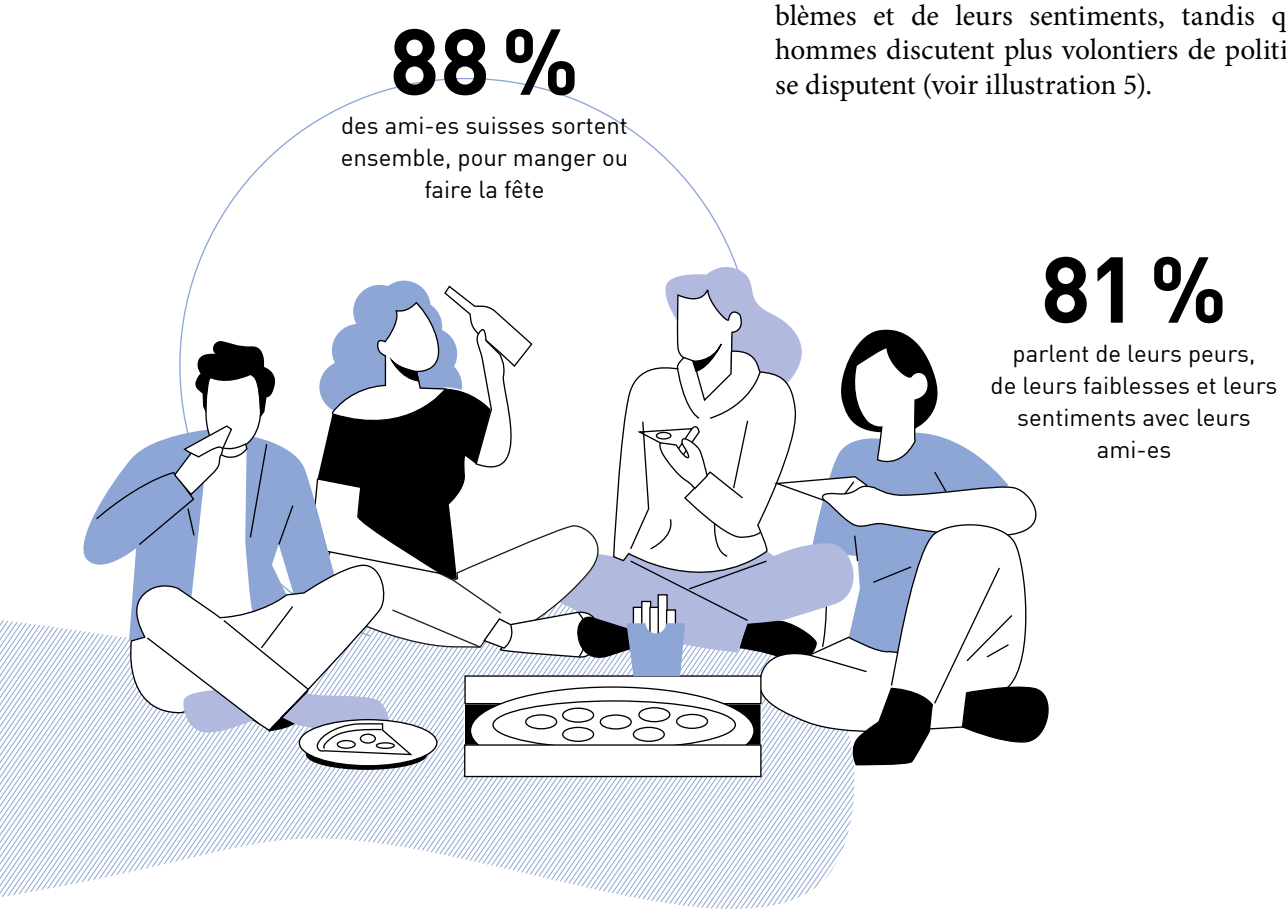
Alors que seules 30% environ des personnes en Suisse alémanique et en Suisse romande voient leurs ami-es chaque semaine ou chaque jour, ce chiffre est nettement plus élevé au Tessin (44%). En outre, la proportion de rencontres quotidiennes est plus élevée en ville (8%) qu'à la campagne et dans l'agglomération (5% chacune). Cet effet est particulièrement prononcé chez les jeunes adultes. Parmi les 20-35 ans, 12% des personnes vivant en ville se rencontrent quotidiennement, contre seulement 4% des jeunes adultes vivant à la campagne (et 9% dans les agglomérations).

En comparaison internationale, ces chiffres, tout comme ceux des personnes de la Suisse italienne ou des villes, sont assez bas. Ainsi, selon les données d'Eurostat[10] de 2015, environ 15% des Européen-nes voient leurs ami-es quotidiennement. En

Grèce et en Macédoine du Nord, ils et elles sont même plus de 40%, en Allemagne 11%, en France 13%, en Italie 16.5%. Il n'y a qu'en Pologne et en Islande où leur nombre est identique à celui de cette enquête, avec 5%. Le bloc de données d'Eurostat renferme aussi des chiffres pour la Suisse et établit le nombre de rencontres quotidiennes entre ami-es à 9% dans notre pays. Ce qui est peu, aussi en comparaison avec d'autres pays européens, mais nettement plus que les 5.6% trouvés dans notre enquête. Cela peut s'expliquer d'une part par le fait que la fréquence des contacts entre ami-es a diminué depuis 2015, notamment en raison de la pandémie. D'autre part, notre questionnaire demande aux jeunes s'ils ont des contacts avec des ami-es pendant leur temps libre. L'enquête d'Eurostat s'intéresse à la fréquence des rencontres en général. Ainsi, lorsqu'une personne est amie avec ses collègues de travail, ce qui est fréquent (voir «Où les personnes se font-elles des ami-es en Suisse?»), Eurostat considère qu'il s'agit d'une rencontre entre ami-es, alors que ce n'est pas le cas dans notre enquête.

## Que font les personnes avec leurs amies et amis en Suisse?

Pour la grande majorité des personnes interrogées (près de 90%), les sorties, les fêtes ou les repas sont des activités que l'on fait avec des ami-es. Environ 80% d'entre elles parlent avec leurs ami-es de choses importantes et intéressantes – de refaire le monde, de leurs sentiments et de leurs peurs ainsi que de leurs problèmes de couple ou de famille. Les femmes ont tendance à parler de leurs problèmes et de leurs sentiments, tandis que les hommes discutent plus volontiers de politique et se disputent (voir illustration 5).



# Que font les personnes avec leurs amies et amis en Suisse?

| Activité | Pourcentage de personnes par activité | Hommes | Différence entre hommes et femmes en pour cent | Femmes |
|---|---|---|---|---|
| S'engager dans le domaine social/politique/bénévole | 45.37% | 49.12% | | 41.70% |
| Aller au musée | 48.30% | 47.16% | | 49.41% |
| Jouer/gamer | 50.11% | 54.79% | | 45.53% |
| Se disputer | 50.33% | 53.53% | | 47.19% |
| Faire du sport | 52.79% | 58.26% | | 47.44% |
| Regarder des films/séries | 56.88% | 56.43% | | 57.31% |
| Faire du shopping | 57.87% | 49.18% | | 66.38% |
| Aller au théâtre/concert/ conférence, etc. | 67.23% | 64.63% | | 69.77% |
| Voyager | 68.41% | 68.60% | | 68.23% |
| Discuter de politique | 68.44% | 74.84% | | 62.18% |
| S'adonner à des hobbies | 74.65% | 76.86% | | 72.49% |
| Se promener | 79.02% | 74.21% | | 83.71% |
| Se relaxer | 79.36% | 78.37% | | 80.32% |
| Parler des problèmes de couple ou de famille | 79.58% | 75.54% | | 83.53% |
| Parler de peurs, faiblesses et sentiments | 80.85% | 75.79% | | 85.81% |
| Refaire le monde | 83.44% | 82.35% | | 84.52% |
| Sortir / faire la fête / aller manger | 88.43% | 88.21% | | 88.65% |

Illustration 5: Les activités entreprises avec les amies et amis

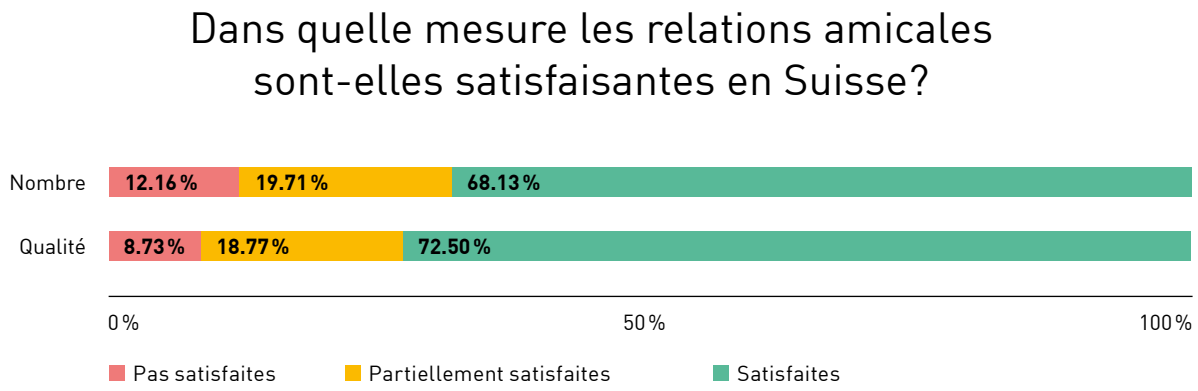



Illustration 6: Satisfaction par rapport au nombre d'amis («Je suis satisfait-e du nombre d'ami-es que j'ai aujourd'hui») et à la qualité («Je suis globalement satisfait-e de la qualité de mes relations amicales») des relations amicales.

Les hommes semblent en outre rencontrer plus souvent leurs amis pour des activités concrètes, comme les hobbies, le sport ou le gaming. Les amitiés masculines semblent avoir plus souvent une composante orientée vers un but et celles entre femmes sont plus orientées vers les personnes, ce qui correspond au cliché selon lequel les hommes s'intéressent plutôt aux choses et les femmes plutôt aux personnes.[11]

Mais les deux sexes recherchent aussi simplement la compagnie de leurs ami-es, sans qu'il soit nécessaire de faire une activité. L'essentiel est d'être ensemble. Ainsi, environ 80% citent se relaxer comme une activité entreprise avec des ami-es.

## Dans quelle mesure les relations amicales sont-elles satisfaisantes en Suisse?

En Suisse, dans l'ensemble, les personnes semblent plutôt satisfaites de leurs amitiés (voir figure 6). Près de 70% des personnes sont satisfaites du nombre et de la qualité de leurs relations amicales – du moins celles qui ont des ami-es (les 8% qui n'ont pas d'ami-es n'ont pas été interrogés sur tous les sujets relatifs à l'amitié, car de nombreuses questions ne faisaient pas sens). Les personnes vivant en Suisse semblent légèrement plus satisfaites de la qualité que du nombre, et le pourcentage de personnes insatisfaites est légèrement plus élevé en matière de nombre (environ 12%) que de qualité.

La valeur quantitative permet une comparaison avec les données américaines[3], qui font certes état d'un nombre très similaire d'ami-es proches, mais où «seulement» la moitié environ des personnes interrogées se déclarent satisfaites de leur nombre d'ami-es.

En Suisse, si les personnes manquent de quelque chose en matière d'amitié, il semble que ce soit de temps. Ainsi, un peu plus de la moitié des personnes interrogées sont au moins partiellement d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles n'auraient pas assez de temps pour entretenir leurs amitiés (voir illustration 7). C'est particulièrement vrai pour les personnes qui travaillent à plein temps, dont un tiers est partiellement d'accord et un autre tiers totalement d'accord avec cette affirmation. En revanche, deux tiers des personnes retraitées ne ressentent aucun manque de temps pour entretenir leurs amitiés. Ainsi, les personnes qui déclarent disposer de suffisamment de temps libre sont également plus nombreuses à être satisfaites de la qualité de leurs relations amicales (78% contre 67%).

Bien que les personnes interrogées semblent en grande partie satisfaites de leur situation en matière d'amitié, on entend régulièrement dire qu'il est difficile de se faire des ami-es en Suisse.

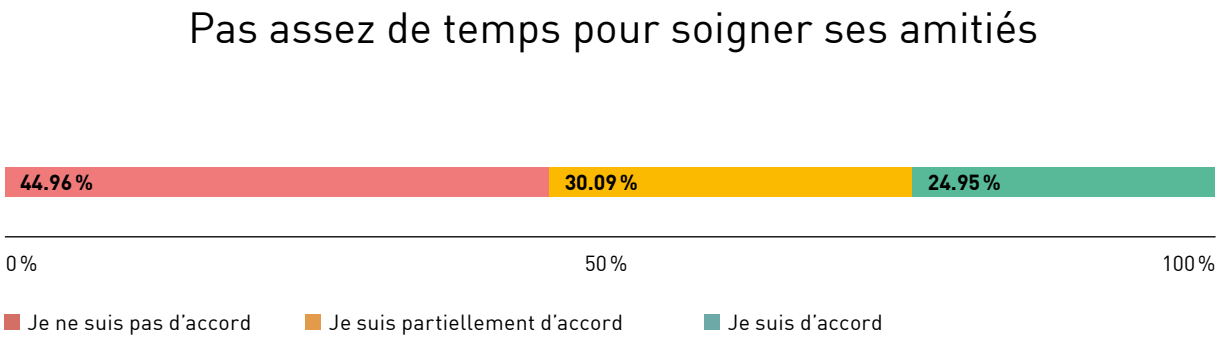



Abbildung 7: Anteil der Menschen, die über zu wenig Zeit für die Freundschaftspflege verfügen

## Quelles sont les spécificités suisses en matière d'amitié?

Du point de vue des personnes suisses alémaniques interrogées dans les groupes cibles, nouer des amitiés en Suisse nécessite un travail émotionnel préparatoire particulièrement actif.

*«Ici, en Suisse, l'amitié prend beaucoup plus de temps, on doit d'abord s'évaluer un peu et tout clarifier. On ne s'ouvre pas si vite.»*

Cette appréciation correspond aux expériences individuelles des personnes nouvellement arrivées. En comparaison avec la Suisse, les amitiés entre personnes de cultures différentes naîtraient et se développeraient de manière beaucoup plus naturelle et simple.

*«Il nous a fallu trois ans pour nous faire des ami-es en Suisse – à Londres, à peine un mois.»*

D'autre part, du point de vue suisse, les groupes cibles font remarquer que les amitiés dans d'autres cultures semblent manquer d'implication. Les rencontres, quantitativement plus fréquentes, seraient minées par une tendance à la désinvolture dans le contact, ce qui aurait un impact négatif sur la qualité attendue des échanges. Les participant-es suisses y associent une plus grande superficialité, qui serait liée à moins de durabilité dans le temps et de loyauté.

*«Quand on s'est fait des ami-es en Suisse, c'est pris méga au sérieux et tu as aussi certaines obligations. Dès ce moment, tu es là pour la personne, tu l'aides à déménager et tu réponds quand elle te téléphone.»*

Les personnes immigrées reconnaissent également le caractère durable et la loyauté de l'amitié en Suisse alémanique, mais ils la considèrent comme excluante. Ils observent des **cercles d'amies statiques et fermés**. Pour des personnes extérieures, il semble quasiment impossible d'être admises dans ces cercles fermés.

*«Les Suisses aiment rester dans leur entourage et ont souvent les mêmes ami-es depuis des années. Il semble que leur besoin d'ami-es soit comblé. Ils n'ont pas besoin d'apports extérieurs.»*

En outre, les personnes nouvellement arrivées critiquent souvent le fait que les Suisses planifient et réglementent beaucoup et, par conséquent, **manquent de spontanéité**. Les rencontres à court terme et la naissance d'amitiés informelles seraient ainsi rendues difficiles, voire impossibles.

*«Quand je sonne chez les voisins, ils n'ouvrent pas la porte. Au lieu de cela, ils t'envoient un message 10 minutes plus tard pour te dire que oui, tu peux passer dans trois jours à 19 h.»*

Le besoin suisse d'équilibre et de valorisation mutuelle des apports individuels – tant sur le plan monétaire qu'émotionnel – est encore plus déconcertant pour les personnes étrangères. Bien que la réciprocité soit une base de l'amitié, selon les personnes nouvellement arrivées, on peut aussi exagérer.

*«Quand nous invitons des amis suisses de mon mari à manger, ils veulent absolument nous rembourser ensuite ‹en bières›. Ils doivent alors compenser immédiatement et ne peuvent pas vraiment lâcher prise.»*

Les entretiens qualitatifs avec les personnes nouvellement arrivées indiquent que les amitiés en Suisse sont perçues comme plutôt rigides et hermétiques d'un point de vue extérieur. L'accès depuis l'extérieur est difficile. Il est possible d'obtenir une vue extérieure quantitative partielle sur les amitiés suisses, car des personnes ayant grandi à l'étranger ont également participé à l'enquête en ligne.

Les cercles d'ami-es fermés semblent être plus développés en Suisse alémanique. Les cercles d'ami-es des personnes suisses alémaniques sont significativement plus homogènes que ceux des personnes immigrées, suisses romandes ou tessinoises. Homogène signifie dans ce cas que les ami-es proches d'une personne se connaissent bien entre eux et elles – il peut s'agir par exemple d'un groupe qui date de l'école.

*«Parmi mes quatre meilleurs amis, j'en connais trois d'avant – nous étions déjà ensemble à la crèche. C'est ce laps de temps qui compte pour moi. On a simplement vécu beaucoup de choses ensemble et cela crée des liens.»*

Les personnes nouvellement arrivées ne semblent pas compter moins d'ami-es pour autant, mais elles sont moins souvent satisfaites du nombre et de la qualité de leurs amitiés, surtout les plus jeunes, et ce dans toutes les régions du pays. Chez les 20-35 ans, seuls 40% environ des personnes nouvellement arrivées sont satisfaites du nombre et 55% environ de la qualité de leurs amitiés. Pour les Suisses et les Suissesses, les valeurs sont nettement plus élevées, avec environ 70% (voir illustration 8).

Le caractère fermé des cercles d'ami-es suisses s'exprime parfois par l'affirmation que l'on a suffisamment d'amis et que l'on n'a pas besoin d'en avoir d'autres. Chez les 20-35 ans, une personne sur deux est d'accord avec cette affirmation. Les personnes nouvellement arrivées du même âge sont deux fois moins nombreuses, soit environ un quart (voir illustration 9).

Pour les personnes ayant grandi en Suisse, la confiance dans leurs ami-es proches détermine davantage la satisfaction vis-à-vis de leur propre cercle amical ($r=.33^*$) que pour les personnes ayant été socialisées à l'étranger ($r=.23^*$). Non pas que la confiance en l'amitié ne soit pas importante pour ces derniers ou ces dernières. D'autres facteurs pourraient vraisemblablement contribuer à la satisfaction en matière d'amitiés, mais les personnes ayant grandi en Suisse en tiennent moins compte. Cela pourrait s'expliquer par les résultats de l'enquête qualitative, selon lesquels la spontanéité et le plaisir sont moins importants que la loyauté et la fiabilité dans les amitiés suisses. Pour

## Satisfaction en matière de leurs relations amicales chez les personnes nouvellement arrivées de 20 à 35 ans

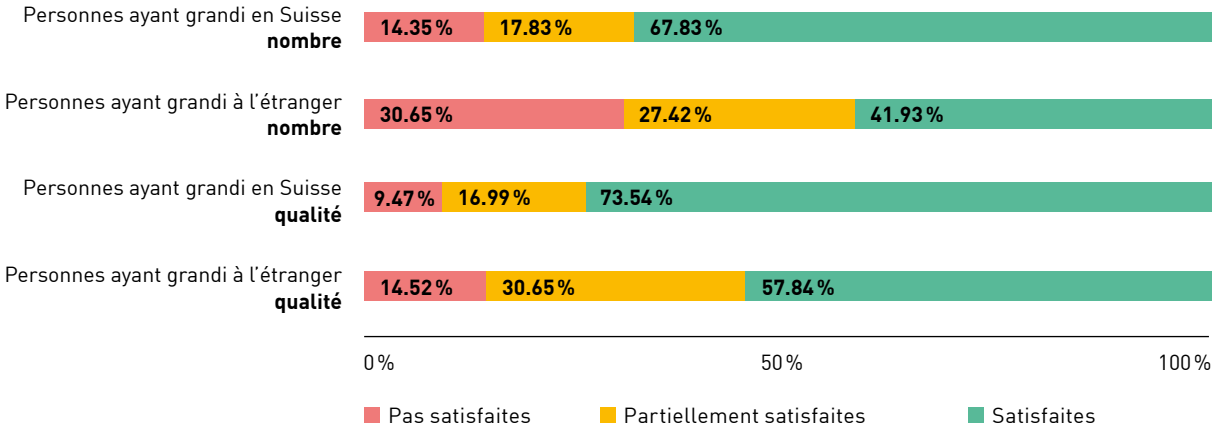



Abbildung 8: Zufriedenheit mit Quantität und Qualität von Freundschaften in der Schweiz bei 20 bis 35jährigen Schweizer:innen und Zugezogenen

## «J'ai assez d'ami-es» chez les 20 à 35 ans

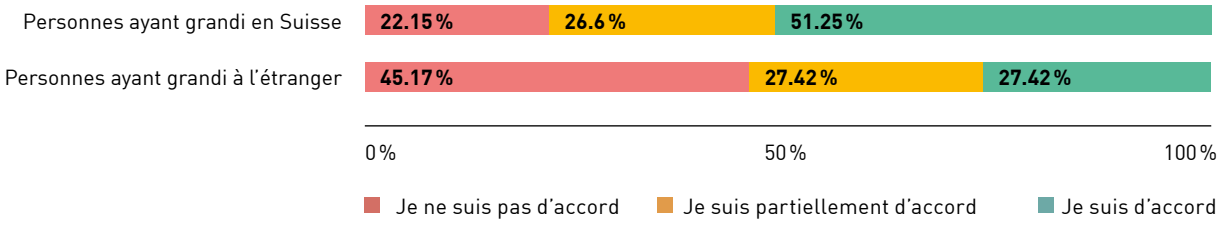
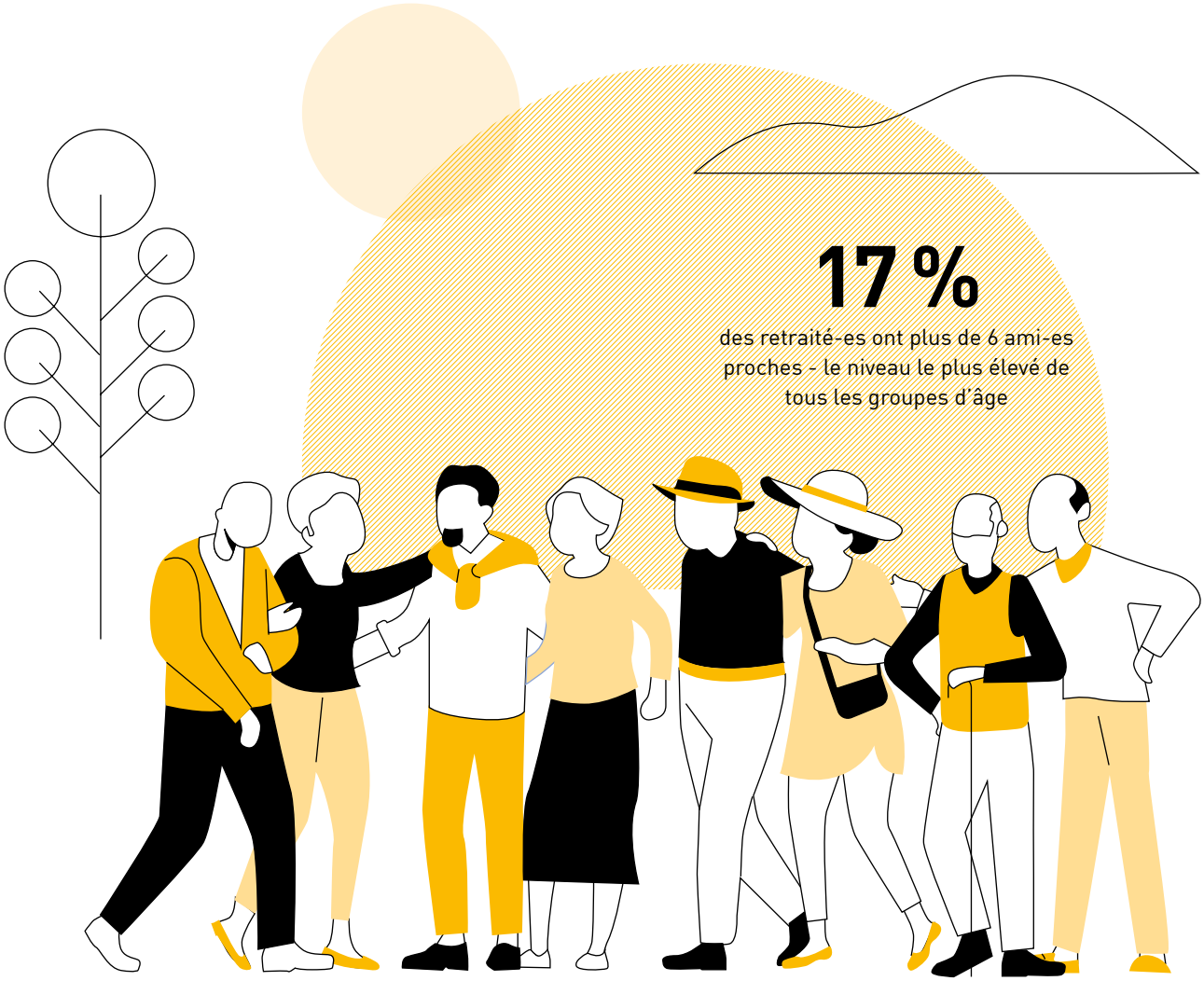



Illustration 9: D'accord avec l'affirmation «J'ai suffisamment d'ami-es et je n'ai pas besoin d'en avoir d'autres»

s'amuser et être spontané, il n'est pas indispensable d'être digne de confiance. Les personnes socialisées à l'étranger sont peut-être plus enclines que celles qui ont grandi en Suisse à accepter dans leur cercle d'ami-es des personnes en qui elles n'ont pas confiance à 100% à tous points de vue. Si la confiance est plus importante chez les personnes suisses que chez les personnes nouvellement arrivées, il est compréhensible qu'il faille plus de temps pour être admis-es dans le «cercle proche». Car la confiance prend du temps. Seulement, comme nous l'avons vu plus haut, de nombreuses personnes en Suisse n'en ont pas (voir «Dans quelle mesure les relations amicales sont-elles satisfaisantes en Suisse?)



**17 %**

des retraité-es ont plus de 6 ami-es proches - le niveau le plus élevé de tous les groupes d'âge

**15 %**

des retraité-es n'ont pas d'ami-es proches - le niveau le plus élevé parmi tous les groupes d'âge

# Qu'est-ce qui différencie les amitiés au cours des différentes phases de vie?

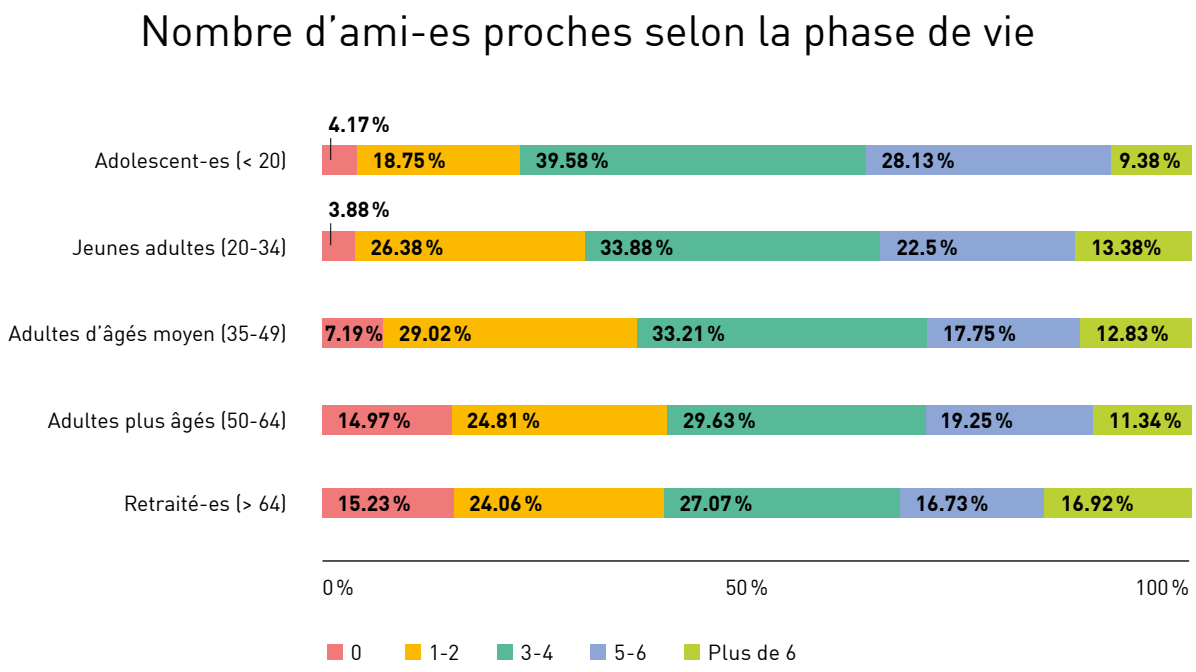



Illustration 10: Nombre d'ami-es proches à différentes phases de vie

## De quelle taille est le cercle amical au cours des différentes phases de vie?

Outre les différences culturelles, la phase de vie est un déterminant important des amitiés. De façon générale, on peut affirmer que le nombre de personnes qui n'ont pas ou peu d'ami-es proches augmente avec l'âge (voir illustration 10). Mais en même temps, il y a à nouveau plus de personnes qui ont beaucoup d'ami-es parmi les personnes retraitées. Cette cohorte présente une polarisation entre les personnes qui ont plus de six ami-es proches (17%) et celles qui n'ont pas d'ami-es proches du tout (15%). Ces deux valeurs sont plus élevées que dans tout autre groupe d'âge.

La phase de vie détermine également la taille du cercle amical élargi. Alors que les adolescent-es ont en moyenne les cercles d'ami-es les plus larges, la proportion de personnes qui ne comptent personne dans leur cercle amical élargi augmente avec l'âge (voir illustration 11). Ce n'est donc pas comme si l'on accumulait des ami-es dans un cercle amical élargi au fil des ans, comme une fortune. Il s'agit de soigner ses amitiés pour ne pas les perdre. Ainsi, la fréquence des rencontres entre ami-es est très clairement liée à la taille du cercle d'ami-es proches (r=.5*) et du cercle amical élargi (r=.44*). Il n'est donc pas possible d'avoir de nombreux ami-es mais de ne jamais les voir.

## Taille du cercle amical élargi selon la phase de vie

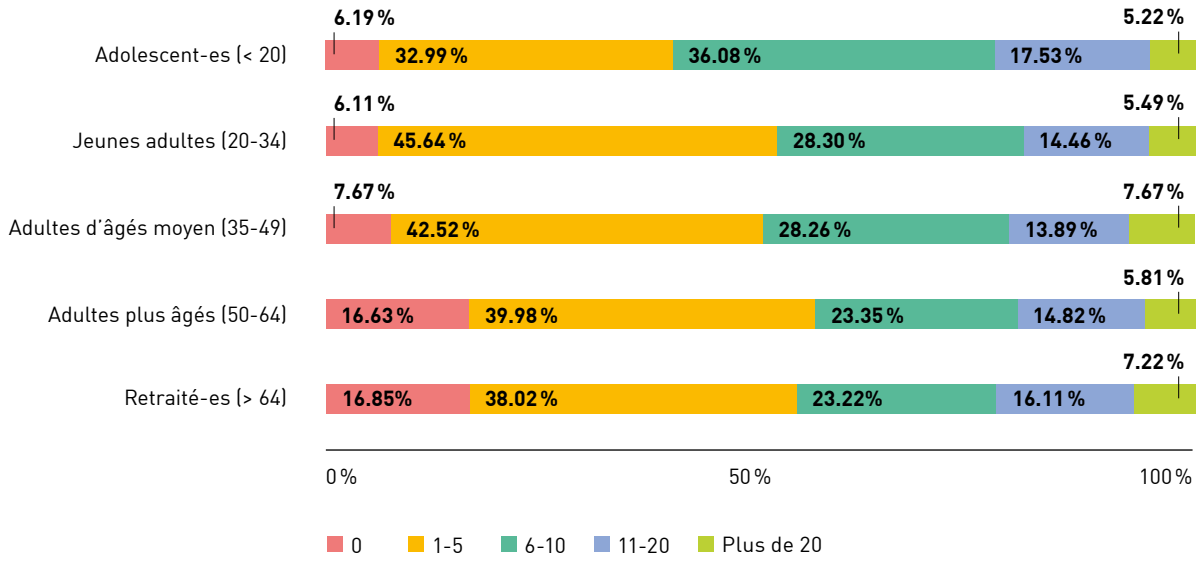



Illustration 11: Taille du cercle amical élargi à différentes phases de vie

## Fréquence des rencontres amicales selon la phase de vie

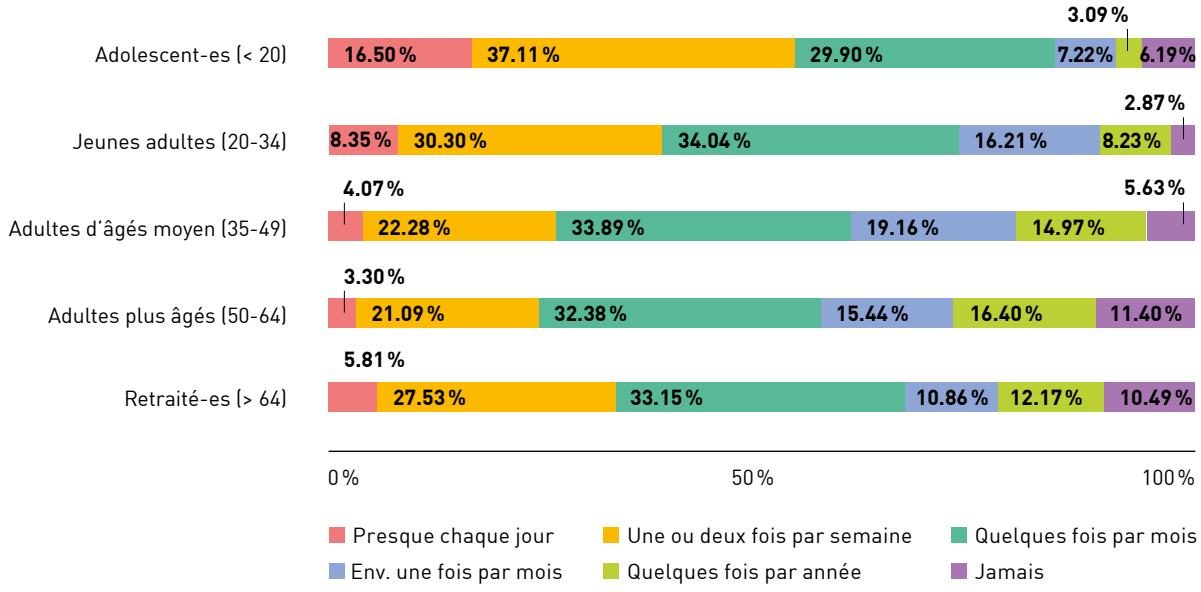



Illustration 12: Fréquence des rencontres entre ami-es selon la phase de vie

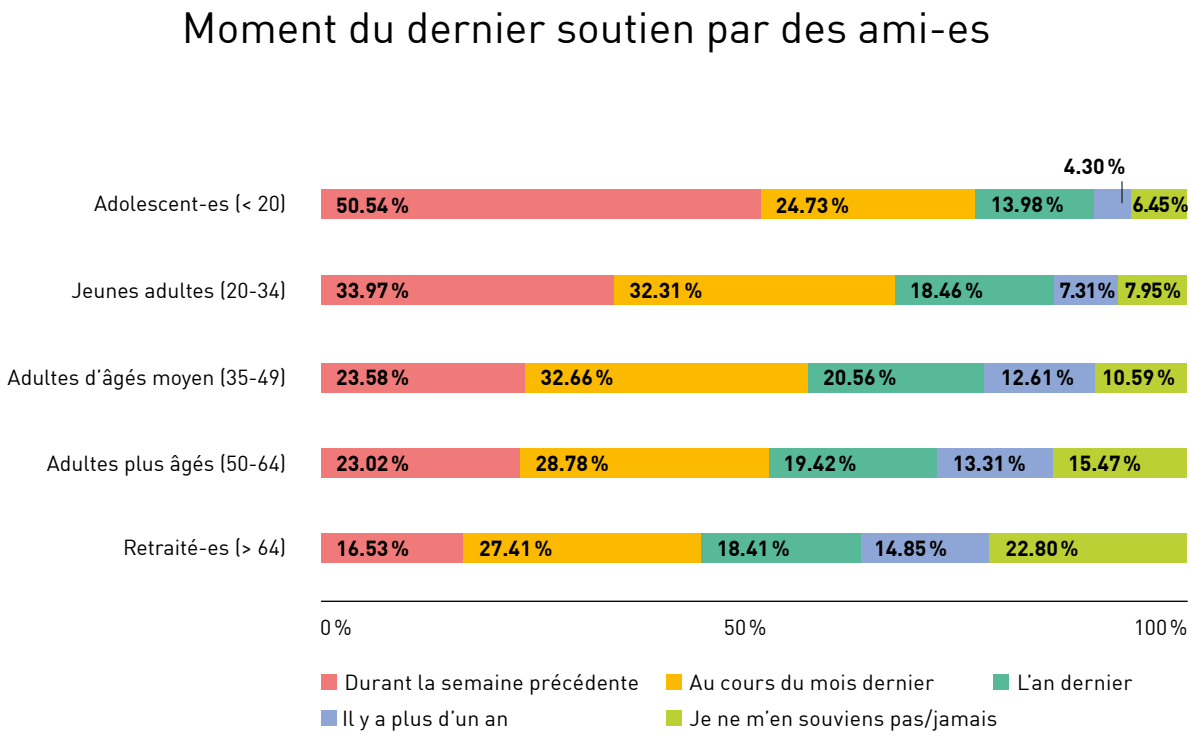



Illustration 13: Quand avez-vous reçu pour la dernière fois le soutien de quelqu'un de votre entourage (par exemple des conseils, une aide active, un soutien émotionnel) après avoir demandé de l'aide?

## À quelle fréquence les ami-es se voient-ils ou elles au cours des différentes phases de vie?

Plus les personnes sont jeunes, plus elles rencontrent leurs ami-es. Plus de la moitié des adolescent-es se rencontrent au moins une fois par semaine, voire tous les jours, pendant leur temps libre. À chaque phase de vie suivante, la fréquence des rencontres entre ami-es diminue. Cette tendance s'inverse à nouveau à partir de l'âge de la retraite. Il y a alors plus de personnes qui voient souvent leurs ami-es, mais aussi le deuxième pourcentage le plus élevé (après les 50-64 ans) de personnes sans aucun contact avec des ami-es (voir illustration 12).

## Comment les ami-es se soutiennent-ils ou elles au cours de différentes phases de vie?

Dans la définition de l'amitié, l'ouverture émotionnelle et le soutien quotidien jouent un rôle important. Celles-ci ne se manifestent pas de la même manière à toutes les phases de vie. Plus les personnes sont jeunes, plus elles reçoivent le soutien de leurs ami-es (voir illustration 13). Dans le groupe d'âge des 16-19 ans, plus de la moitié (50,5%) déclare avoir reçu de l'aide de la part d'ami-es au cours de la semaine précédente. Avec l'âge, ce soutien des ami-es devient en moyenne plus rare (peut-être aussi sa demande). Parmi les personnes retraitées, seuls 16% ont reçu un soutien amical au cours de la semaine précédente.

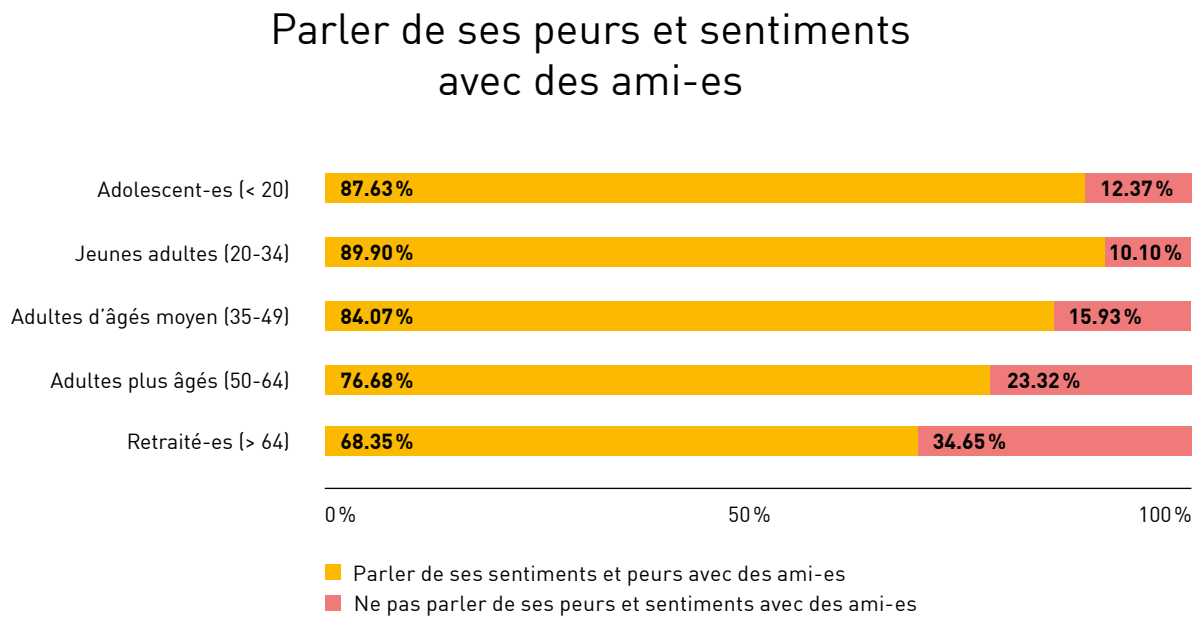



Illustration 14: Échanges sur les sentiments et les peurs selon la phase de vie

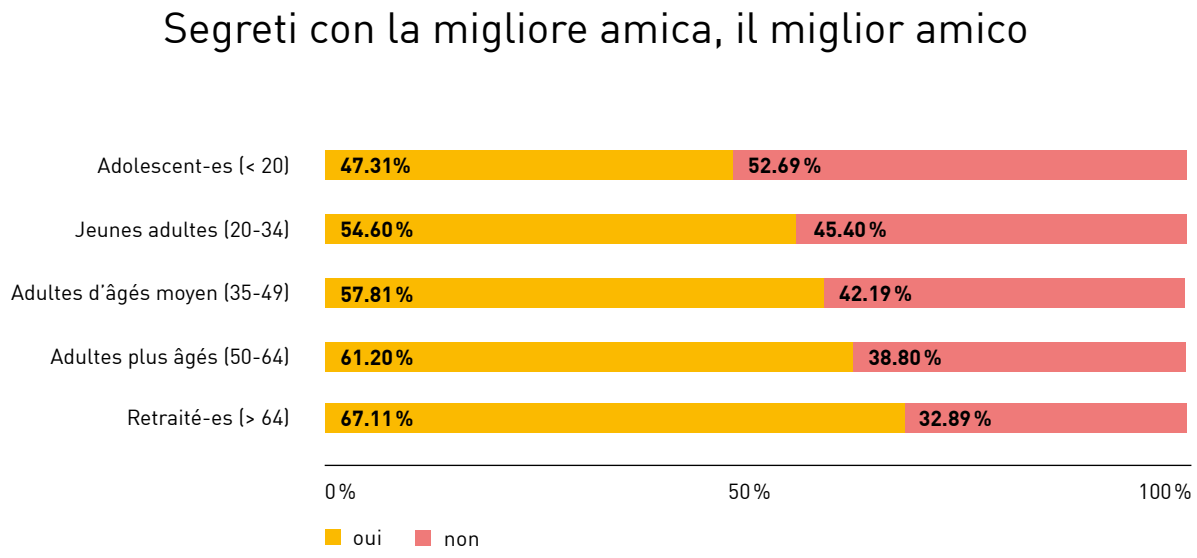



Illustration 15: «Il y a des choses dont je ne parle pas, même à mon meilleur ami ou ma meilleure amie.»

Des différences apparaissent également entre les phases de vie en ce qui concerne le partage des sentiments: ainsi, les personnes retraitées sont presque trois fois plus nombreuses (environ 30%) à ne pas parler de leurs peurs et de leurs sentiments à leurs ami-es que les moins de 35 ans (voir illustration 14). On observe un schéma similaire lorsqu'il s'agit de discuter de problèmes de couple ou de famille.

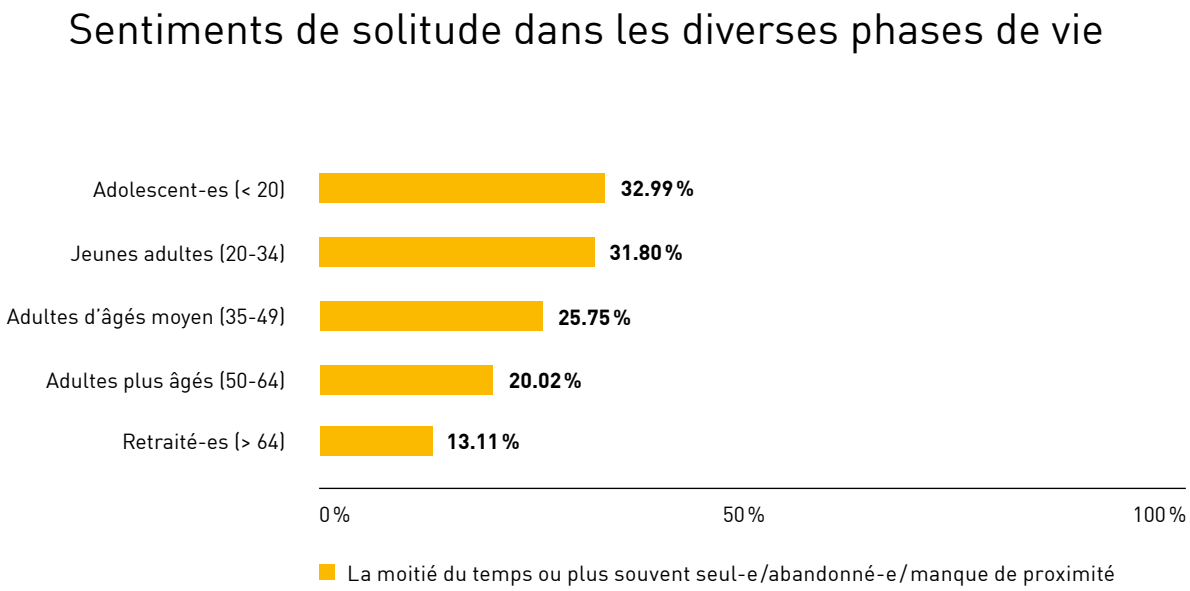



Illustration 16: «Au cours des deux dernières semaines... je me suis senti-e seul-e / je me suis senti-e abandonné-e / la proximité de personnes avec lesquelles je me sens proche m'a manqué.»

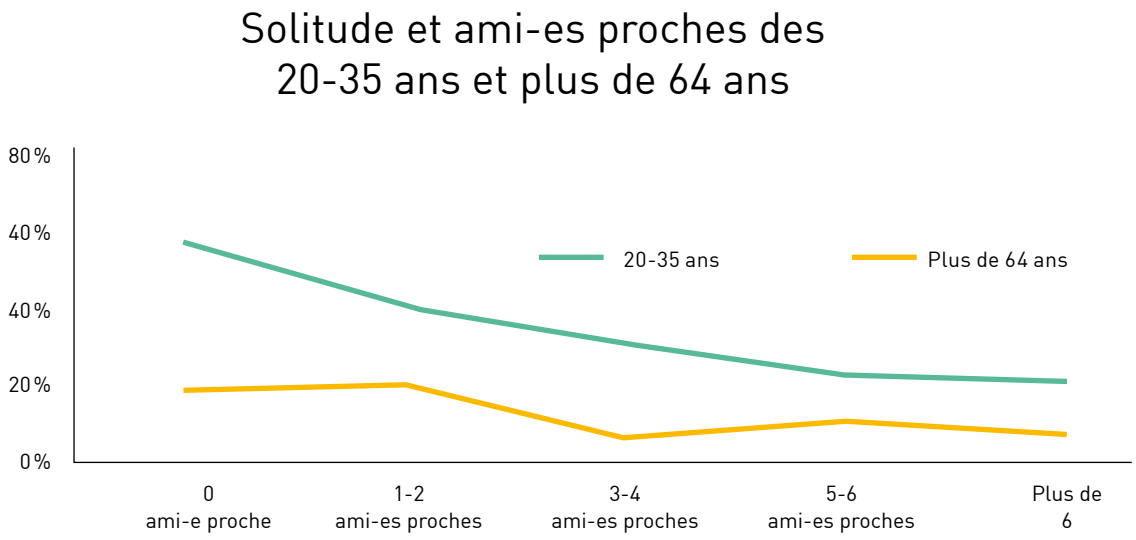



Illustration 17: Rapport entre la solitude et le nombre d'ami-es proches chez les 20-35 ans et les plus de 64 ans

Cela n'est pas (uniquement) lié au fait qu'il n'y a rien à discuter. Les personnes âgées ont également tendance à être plus fermées envers leur meilleur-e ami-e. Plus la phase de vie est avancée, plus la proportion de personnes qui ne disent pas tout, même à leur meilleur-e ami-e, est importante (voir illustration 15).

**13 %**

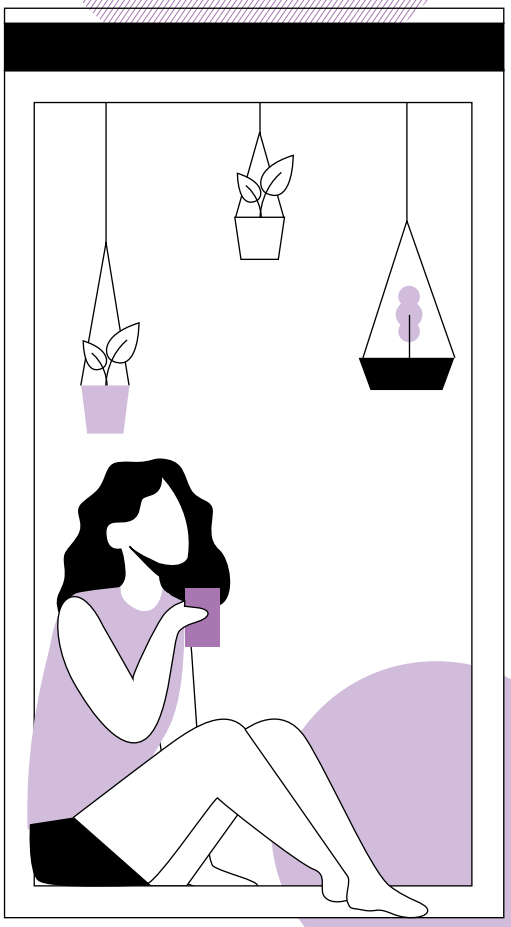
des retraité-es se sentent seul-es la moitié du temps, voire plus souvent encore

## Dans quelle mesure les personnes éprouvent-elles de la solitude au cours des différentes phases de vie?

Globalement, les personnes qui vieillissent ont donc moins d'ami-es, les voient moins souvent, se soutiennent moins émotionnellement et activement et échangent moins avec eux et elles sur leurs problèmes et leurs sentiments.

Mais les jeunes sont plus nombreux et nombreuses à se sentir seul-es: une personne sur trois chez les moins de 35 ans, 13% seulement chez les personnes retraitées. Plus l'âge augmente, moins il y a de personnes qui se sentent seules et abandonnées au moins la moitié du temps et qui manquent de proximité avec les autres (voir illustration 16).

La solitude semble donc plutôt poser problème aux personnes jeunes, même si elle est plus souvent associée à la vieillesse. Les personnes à l'âge de la retraite qui ont peu d'ami-es proches peuvent se sentir seules. Mais dans l'ensemble, les personnes âgées de 64 ans se sentent en moyenne moins seules, de sorte que la proportion de personnes âgées de 20 à 35 ans se sentant seules et ayant beaucoup d'ami-es proches (plus de 6) est la même que celle des personnes âgées de plus de 64 ans n'ayant aucun-e ami-e proche (voir figure 17), soit environ 20%.



**32 %**

des moins de 35 ans se sentent seul-es la moitié du temps, voire plus souvent encore

# Du début à la fin. Comment les amitiés évoluent-elles?

Quand avez-vous fait la connaissance pour la dernière fois de quelqu'un qui...

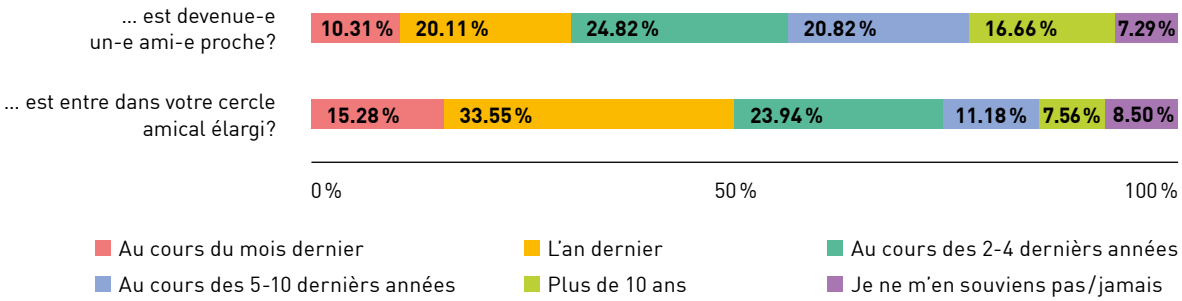
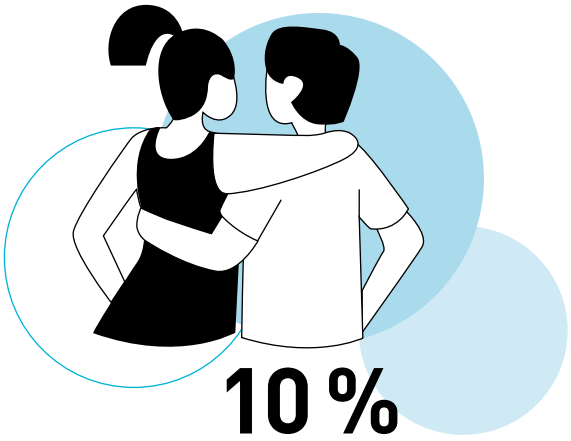



Illustration 18: La dernière fois que vous vous êtes fait-e de nouveaux amis ou de nouvelles amies



**10 %**

ont noué une nouvelle amitié proche au cours du mois écoulé

Les changements de situation en matière d'amitié au cours des différentes phases de vie indiquent que les amitiés sont dynamiques et ne sont pas «éternelles». Certaines amitiés se distendent avec l'âge, d'autres naissent, par exemple à l'âge de la retraite, où de nombreuses personnes investissent à nouveau plus de temps dans des amitiés (voir «Les contacts amicaux en fonction de la phase de vie»).

## Comment les amitiés naissent-elles?

### À quelle fréquence des amitiés naissent-elles?

«Se faire» des ami-es n'est pas chose facile et, par conséquent, cela arrive rarement. La dernière amitié étroite remonte à plus de quatre ans pour la moitié des personnes interrogées (voir illustration 18). En revanche, il faut un peu moins de temps pour qu'une personne entre dans le cercle amical élargi – pour près de la moitié des personnes, cela s'est produit au cours de l'année précédente.

La probabilité de se faire de nouveaux amis ou de nouvelles amies dépend de la fréquence des rencontres avec les ami-es existant-es. Plus d'un quart des personnes interrogées qui voient des ami-es presque tous les jours ont rencontré un-e nouvel-le

## Lorsque l'on soigne ses amitiés proches, l'on fait aussi plus facilement la connaissance de nouveaux amis ou de nouvelles amies

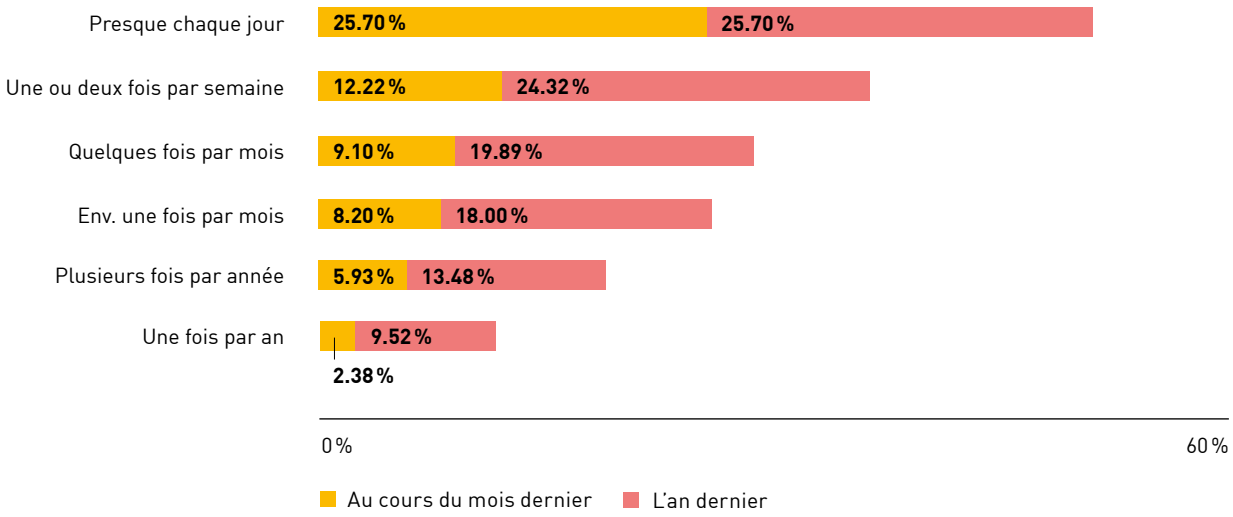



Illustration 19: Pourcentage de personnes ayant rencontré un-e nouvel-le ami-e proche au cours du dernier mois ou de l'année écoulée, en fonction de la fréquence des contacts avec des ami-es existant-es

ami-e proche au cours du dernier mois. Pour les personnes qui se rencontrent environ une fois par an, le pourcentage n'était que d'environ 2% (voir illustration 19). Il est évident que les personnes qui se retrouvent plus souvent dans des situations sociales sont plus susceptibles d'y rencontrer de nouvelles personnes.

### Comment naissent les amitiés étroites?

De nombreuses personnes en Suisse ne voient pas leurs ami-es très souvent (voir illustration 4). Mais une fois que le fondement est posé, il est possible d'y revenir même après une longue période.

*«Je ne vois plus souvent ma meilleure amie depuis qu'elle a un enfant. Mais quand on se voit, c'est vraiment intense. Nous sommes liées.»*

Pour devenir des ami-es proches, voire les meilleur-es ami-es du monde, c'est-à-dire pour établir le fondement déjà mentionné, il semble qu'un contact répété, une phase intense, soit souvent nécessaire: la moitié des personnes interrogées se voyaient deux à trois fois par semaine lorsqu'elles sont devenues meilleur-es ami-es (voir illustration 20).

*«C'est comme dans les Sims. Au début, tu dois leur écrire à plusieurs reprises et puis, à un moment donné, ça finit par fonctionner.»*

*«Au début, quand l'amitié n'en est qu'à ses débuts, il en faut plus. Plus de rencontres, plus d'attention, que l'on apprenne vraiment à se connaître et que l'on réalise si ça colle ou pas.»*

De la rencontre à l'amitié étroite, il ne faut pas beaucoup de temps. Près de 20% des personnes déclarent être devenu-es immédiatement des ami-es proches (voir illustration 21). Il peut s'agir de l'enfant assis à côté de soi le premier jour d'école, qui nous est tout de suite sympathique, ou du collègue de travail avec lequel nous commençons notre vie professionnelle le même jour. Cela crée des liens. Parfois, des personnes désignent comme leurs meilleur-es ami-es des membres de leur famille , que ce soit un frère ou

## Combien de fois voyiez-vous les personnes qui sont devenues vos meilleur-es ami-es?

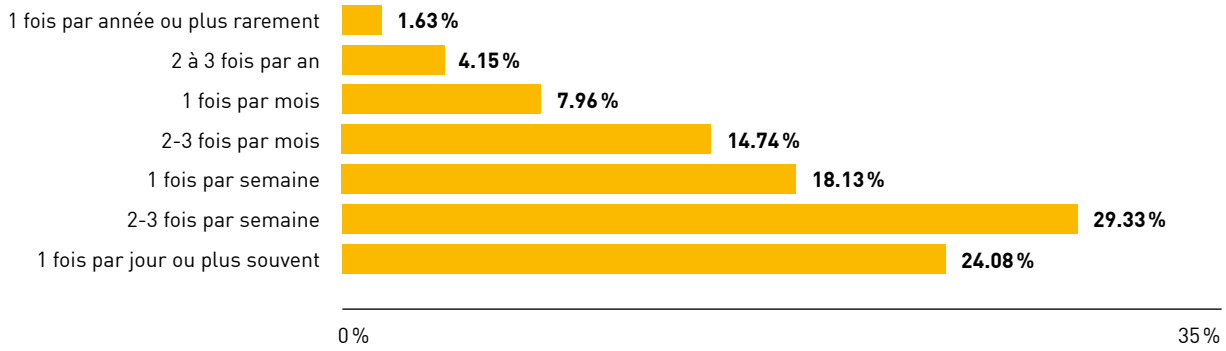



Illustration 20: Fréquence des rencontres au début d'amitiés intenses

## En combien de temps êtes-vous devenu-es des ami-es proches?

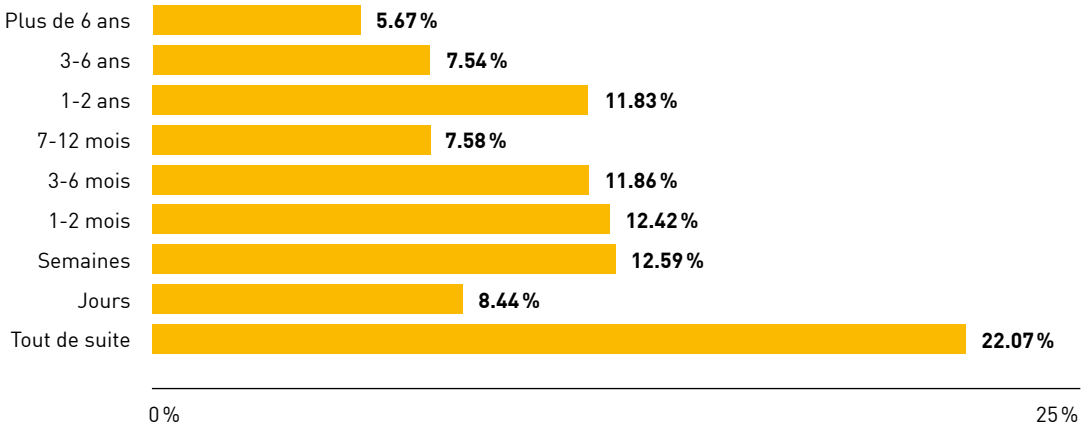



Illustration 21: Durée entre la rencontre et la naissance d'une amitié étroite

une sœur, un parent ou un enfant. Cependant, la moitié des personnes interrogées ont dû faire connaissance pendant au moins 1 à 2 mois avant de devenir les meilleur-es ami-es. Pour près d'un quart des personnes interrogées, il a toutefois fallu plus d'un an pour qu'une amitié étroite naisse. Trouver des ami-es est donc d'une part un processus très long, qui peut prendre plusieurs années (voir illustration 18). D'autre part, la durée de formation des meilleures amitiés, c'est-à-dire la phase au cours de laquelle on apprend à se connaître et à établir une relation de confiance, est très courte et intense en comparaison. Mais le temps à lui seul ne suffit pas. Tout le monde ne devient pas des ami-es, même si l'on se voit souvent. Que faut-il donc en plus?

# En quoi les ami-es se ressemblent-ils ?

| Ampleur de la ressemblance | Proportions plutôt ou très semblables |
|---|---|
| Style vestimentaire | 41 % |
| Situation économique / bien-être matériel | 46 % |
| Loisirs | 52 % |
| Avis politique | 57 % |
| Affinité pour la culture (p. ex. cinéma, musique, art) | 58 % |
| Philosophie/spiritualité | 61 % |
| Niveau de formation | 64 % |
| Contexte culturel (origine / langue maternelle / etc.) | 71 % |
| Humour | 79 % |

Illustration 22: Part de participant-es à l'enquête quantitative déclarant être plutôt ou très semblables à leur meilleur-e ami-e selon les critères mentionnés

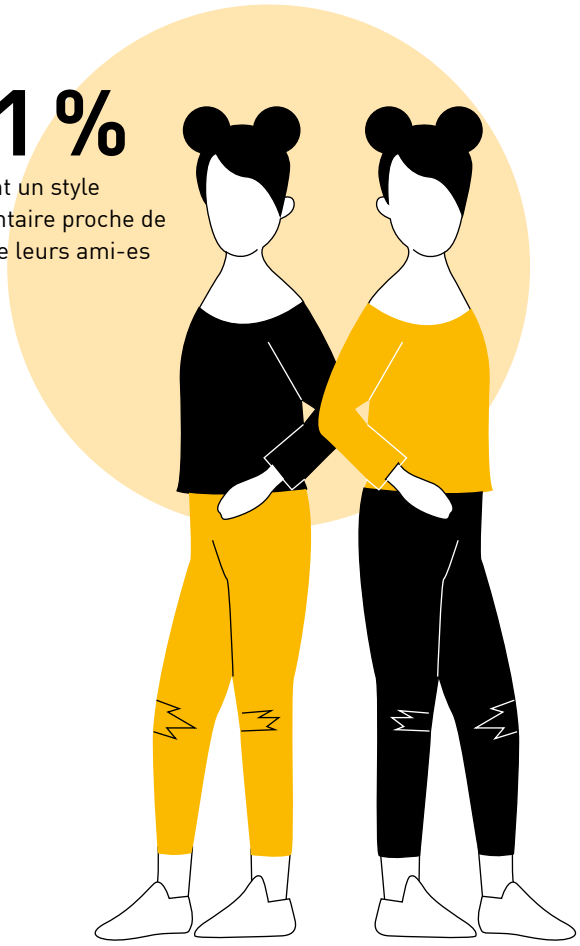
## Qui devient une meilleure amie, un meilleur ami?

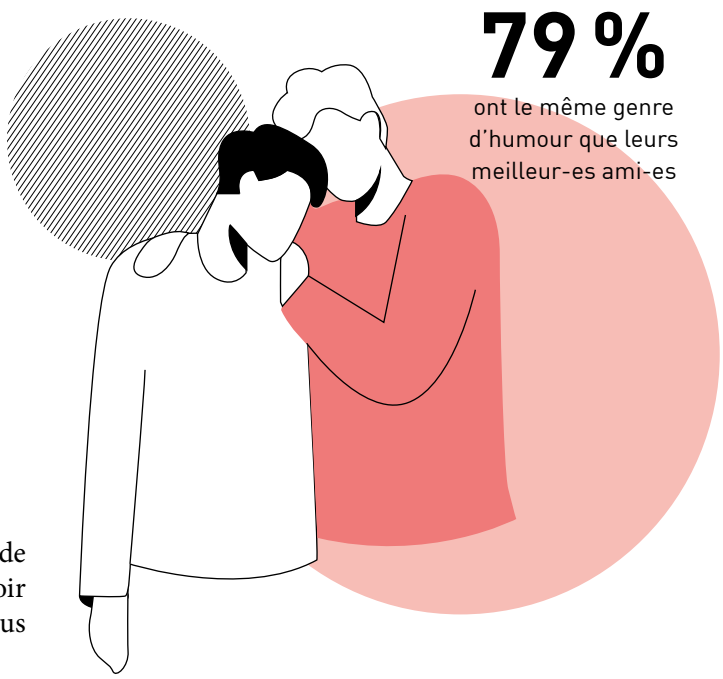
Les points communs s'avèrent essentiels pour la naissance des amitiés. C'est ce que rapportent d'une part les participant-es aux groupes cibles.

*«En dixième année, un jour où je portais une veste Ferrari, un gars m'a dit que j'étais un mec cool. Pendant la récréation, j'ai retiré la veste et j'avais un maillot de l'Inter en dessous, dont il était également un grand fan. À partir de là, nous avons accroché et sommes très rapidement devenus inséparables.»*

*«Quand on se rencontre, la première étape est de vérifier sur Instagram et de voir si on a le même humour. On a alors une certaine idée de qui est la personne en face de nous.»*

Dans l'enquête quantitative en ligne, les personnes interrogées indiquent également une ressemblance assez forte avec leur meilleur-e ami-e. La ressemblance la plus faible a été relevée dans le style vestimentaire, que 40% des personnes interrogées évaluent plutôt ou très similaire. Le plus grand






point commun est l'humour, avec près de 80% de meilleur-es ami-es plutôt ou très semblables (voir illustration 22). Il semble qu'il n'y ait rien de plus fédérateur que de pouvoir rire ensemble.

Les meilleur-es ami-es sont également très semblables en termes de culture et de niveau de formation. Le vieil adage «qui se ressemble s'assemble» s'applique – avec quelques limites. En même temps, les personnes qui se ressemblent sont plus susceptibles d'entrer en contact les unes avec les autres, par exemple parce qu'elles fréquentent les mêmes écoles.

Les meilleur-es ami-es se ressemblent cependant sur la base de simples caractéristiques démographiques. Près de 50% ont des meilleur-es ami-es dont l'âge diffère de moins de 5% du leur. Cela signifie que la moitié des quinquagénaires ont des meilleur-es ami-es âgé-es de 47 à 53 ans. Près de 80% ont un-e meilleur-e ami-e du même sexe. Seules les meilleures amitiés nouées dès l'enfance sont un peu plus souvent mixtes (30%).

Outre les points communs personnels, les groupes cibles qualitatifs mentionnent les expériences et activités communes comme étant précieuses pour la naissance d'amitiés. Les participant-es citent souvent le fait de **traverser ensemble des phases de la vie** (telles que la formation, les étapes professionnelles) comme permettant de développer une compréhension profonde de l'autre, ce qui conduit à un renforcement et à une croissance de la relation.

*«Avec le temps, on se connaît de mieux en mieux. Tu te confies à une personne et à chaque porte que tu ouvres, vous êtes plus lié-es. La confiance s'installe.»*

Soutenir une personne dans des situations difficiles, comme le décès d'un proche ou une crise personnelle, est souvent cité comme un moment propice au renforcement des amitiés. La sympathie et l'empathie ressenties créent un lien émotionnel profond avec les personnes qui apportent leur soutien. Le fait de **vivre des crises ensemble** rapproche les personnes.

*«Devoir donner et accepter de l'aide – cela nous soude encore plus. Le lien se renforce.»*

Des **conversations ou des expériences profondes ou marquantes** peuvent également devenir des moments clés pour approfondir et renforcer les amitiés.

*«Nous avons déjà vécu une multitude d'expériences communes. On a des souvenirs communs.»*

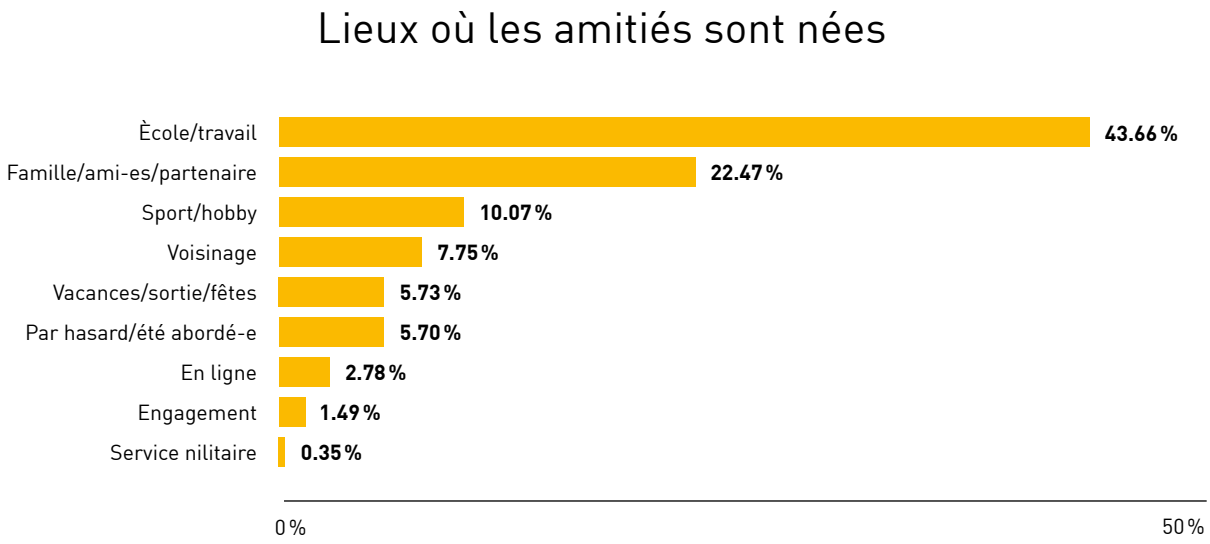



Illustration 23: Où les personnes ont-elles rencontré leurs meilleurs amis et leurs meilleures amies?

### Où les personnes se font-elles des ami-es en Suisse?

Dans l'étude quantitative, on a demandé aux participant-es quels étaient les lieux pour faire la connaissance de son meilleur ami, respectivement sa meilleure amie. Nous partons toutefois du principe que ces lieux sont aussi pertinents pour nouer des amitiés moins proches.

L'école et le travail représentent d'importants lieux de socialisation. Près de la moitié des personnes interrogées y ont rencontré leur meilleur-e ami-e (voir illustration 23). Cela n'est guère surprenant, car l'école et le travail sont un cadre parfait pour des interactions imprévues et ce que les sociologues appellent la «vulnérabilité partagée»: une communauté (de destin) dans laquelle joies et peines sont partagées.[12] L'école est un lieu où les amitiés «se nouent» simplement, où il n'est pas nécessaire de prendre de grandes initiatives pour entrer en contact avec les autres. Par ailleurs, un quart des personnes rencontrent leurs meilleur-es ami-es par le biais de connaissances/ami-es/famille communs, 10% par le biais du sport ou des loisirs.




*«Je suis allé à l'école avec mon meilleur ami, nous prenions le même chemin de l'école. Même quand il nous est arrivé d'être séparés, ce lien existait toujours. Nous reprenons chaque fois les choses là où nous les avions laissées.»*

Chez les plus jeunes, l'école, le travail, la famille et les ami-es semblent jouer un rôle important pour faire la connaissance d'autres personnes. Avec l'âge, les rencontres fortuites, les hobbies ou les vacances et les fêtes deviennent des occasions de rencontre plus importantes. Plus on est âgé-e, plus on doit être proactif pour aller vers d'autres personnes afin de se faire de nouveaux amis ou de nouvelles amies – parce que l'on ne rencontre plus forcément toujours les mêmes personnes dans des lieux institutionnalisés tels que l'étaient l'école ou le travail (voir illustration 24).

## Lieux où les meilleures amitiés sont nées en fonction de l'âge lors de la rencontre

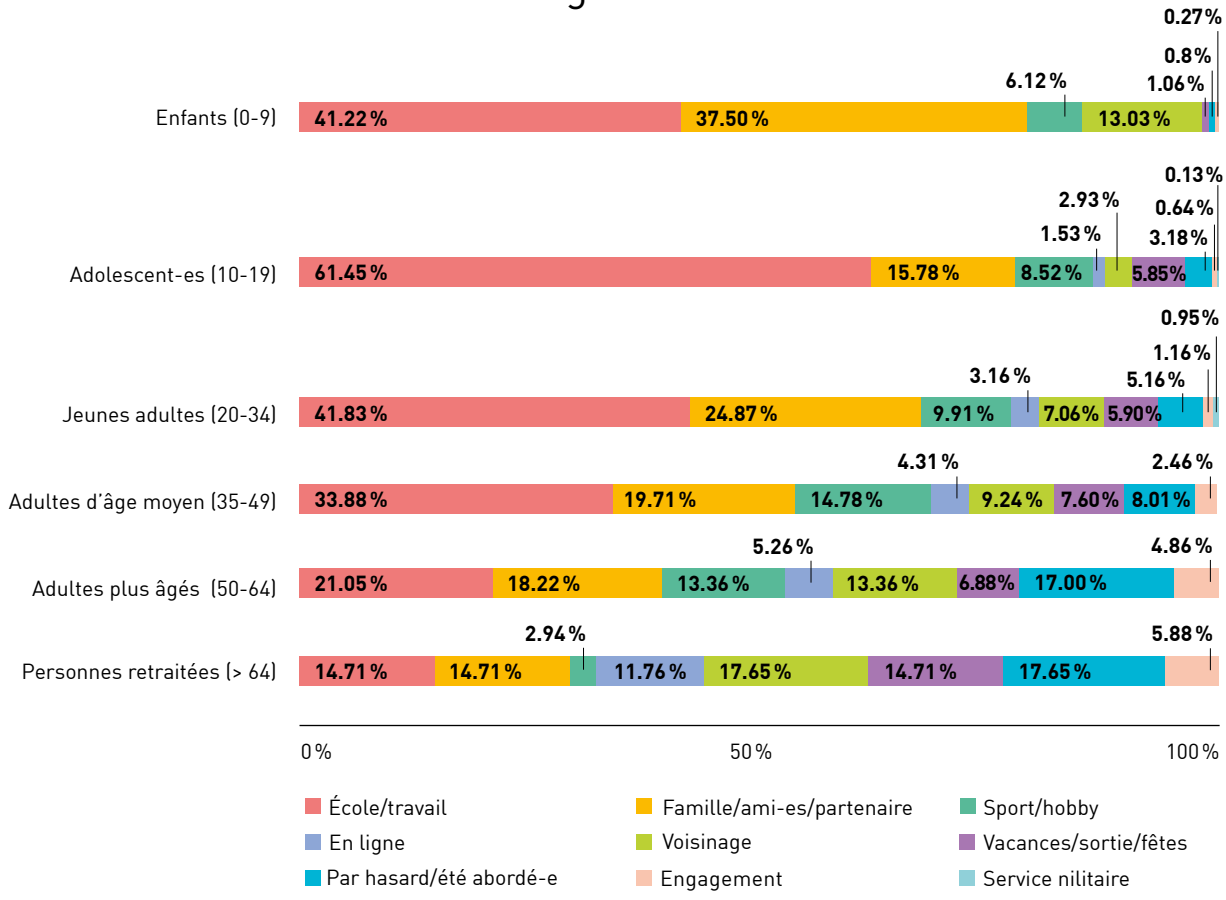



Illustration 24: Lieux de rencontre des meilleur-es ami-es en fonction de l'âge lors de la rencontre

**22 %**

ont rencontré leurs meilleur-es ami-es par l'intermédiaire des membres de leur famille, de leur conjoint-e ou d'ami-es en commun



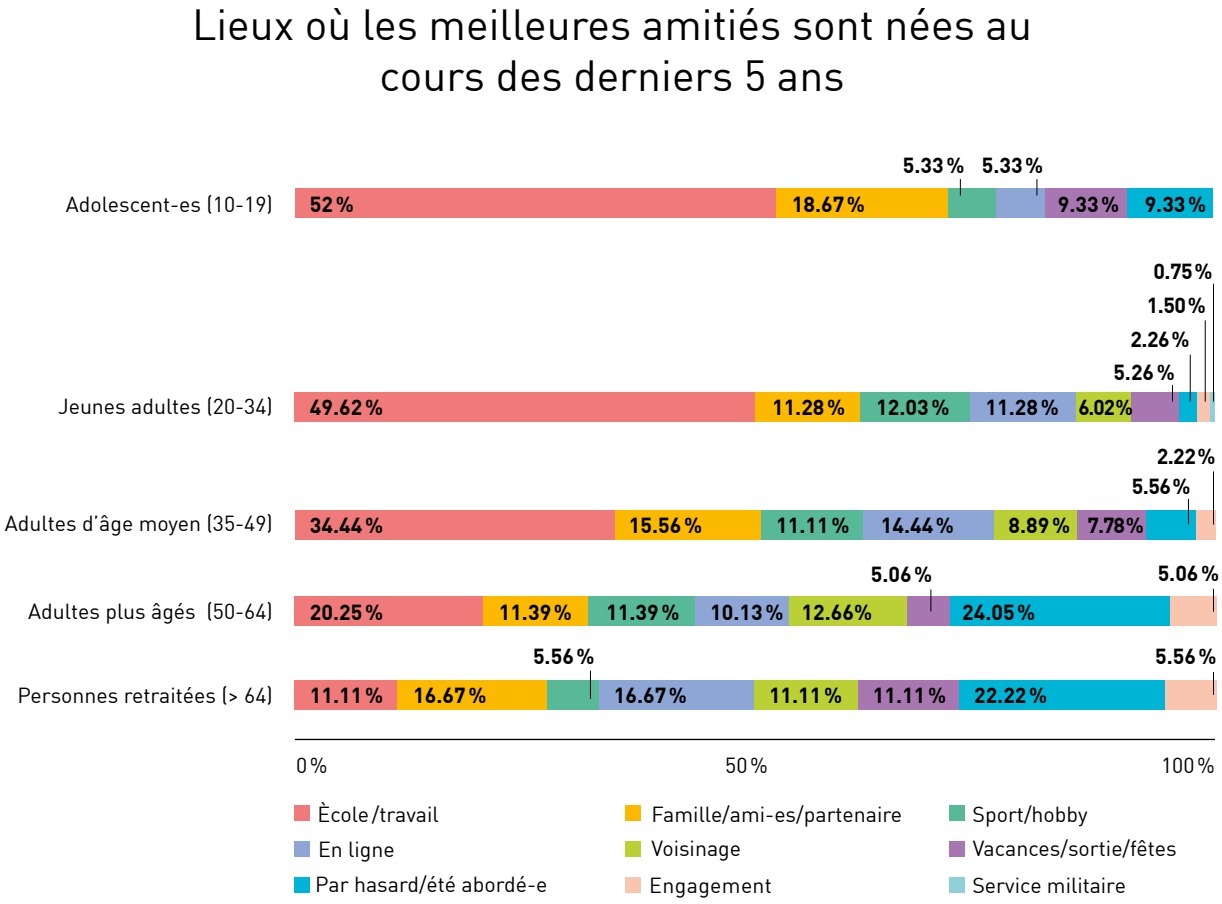



Illustration 25: Lieux de rencontre des meilleur-es ami-es en fonction de l'âge au moment de la rencontre, pour des rencontres ayant eu lieu au cours des cinq dernières années

Nombre de ces rencontres remontent parfois à des décennies – notamment en Suisse. Si l'on considère uniquement les amitiés nées relativement récemment (au cours des cinq dernières années), Internet joue évidemment un rôle plus important. Il est intéressant de noter que les rencontres en ligne sont nettement plus fréquentes chez les plus de 35 ans (13%) que chez les plus jeunes (9%) (voir illustration 25). Chez les personnes retraitées, ce chiffre atteint même 17%. Là où les «lieux de rencontre» institutionnalisés disparaissent, les canaux numériques prennent de l'importance en tant que bourse de contacts. Cette constatation correspond également à des enquêtes menées sur des plateformes de rencontres comme Parship, dont les utilisateurs et utilisatrices ont en moyenne 41-42 ans.[13,14]

## Quand les personnes font-elles la connaissance de leurs meilleur-es ami-es en Suisse?

Les personnes rencontrent-elles leurs meilleur-es ami-es dans leur enfance ou pendant leurs études, puis les gardent-ils ou elles? Ou de nouvelles personnes peuvent-elles devenir les meilleurs amis et les meilleures amies tout au long de la vie? L'enquête quantitative suggère que ce deuxième cas de figure s'applique. Chaque groupe d'âge a trouvé ses meilleur-es ami-es de manière répartie à peu près également tout au long de sa vie (voir illustra-

## Âge actuel et âge de la rencontre avec son meilleur ami, sa meilleures amie

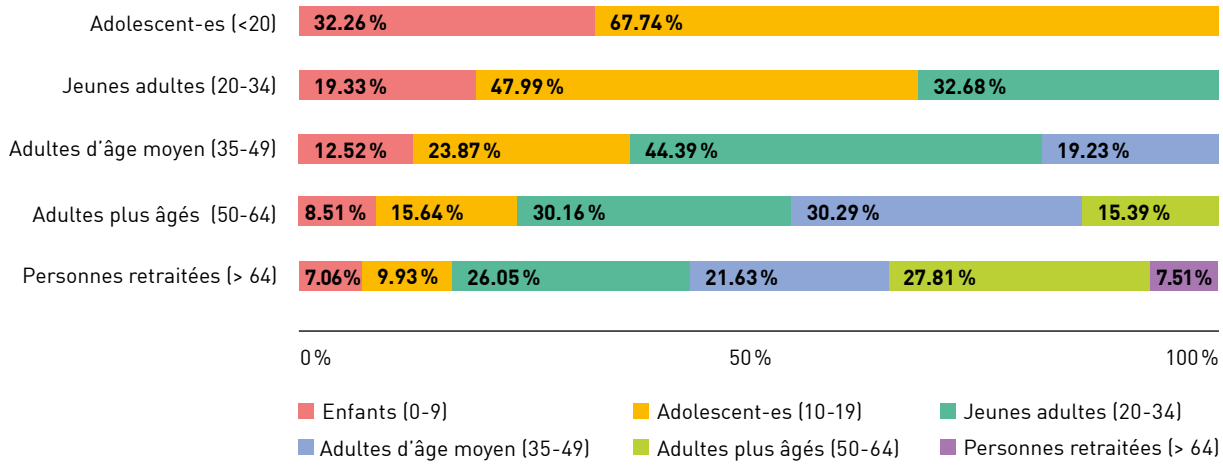
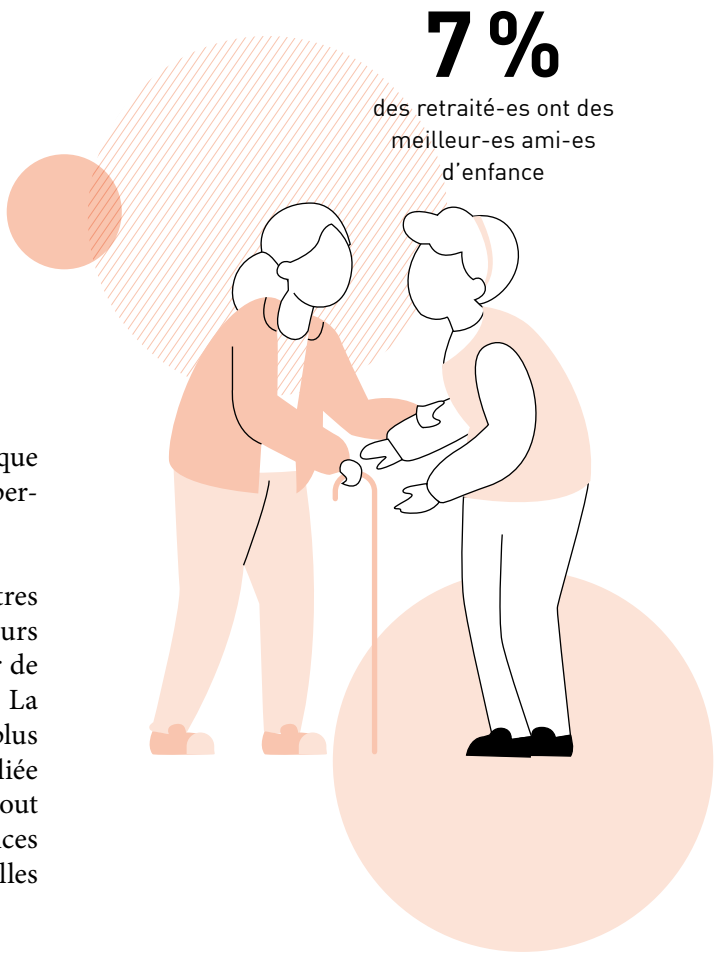



Illustration 26: Quand les personnes de différents groupes d'âge ont-elles rencontré leurs meilleur-es ami-es?




tion 26). Ainsi, les personnes retraitées ont presque autant de meilleur-es ami-es d'enfance que de personnes qu'elles ont rencontrées à la retraite.

Il est essentiel de rencontrer régulièrement d'autres personnes. Les personnes qui voient souvent leurs ami-es actuel-les ont plus de chances de nouer de bonnes amitiés, même plus tard dans la vie. La perception selon laquelle on ne rencontrerait plus personne à partir de 40 ans pourrait donc être liée au fait qu'en avançant en âge, on rencontre tout simplement moins de personnes et que les chances de se faire de nouveaux amis ou de nouvelles amies diminuent également.

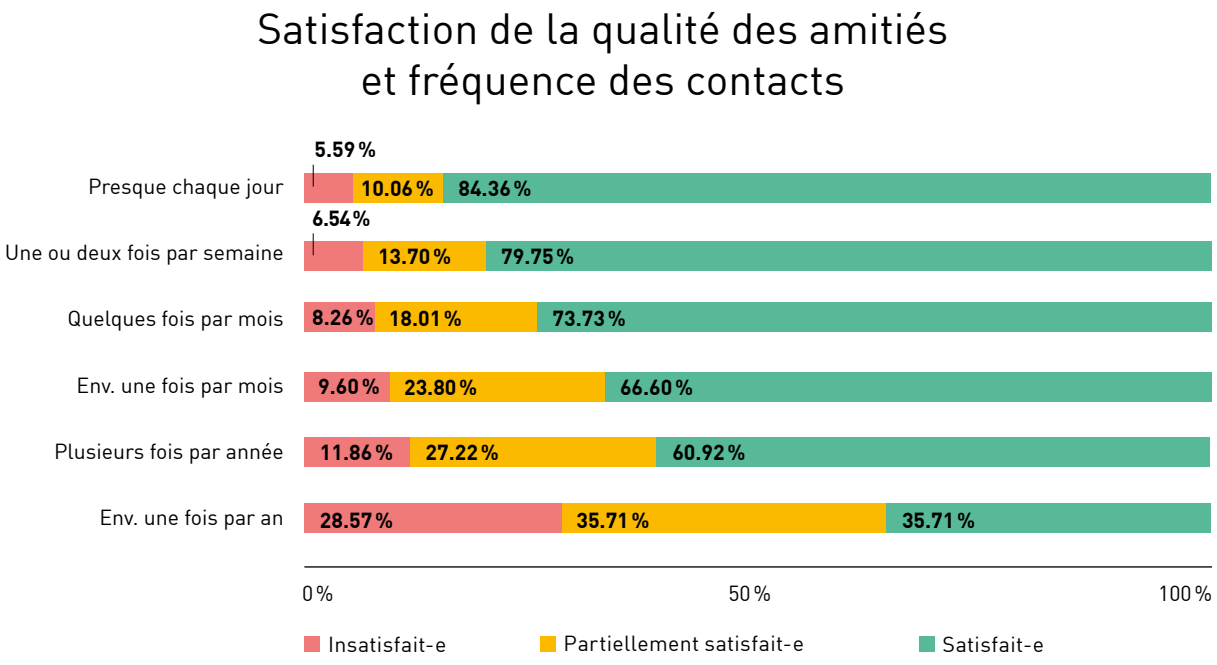



Illustration 27: Satisfaction concernant la qualité des amitiés et fréquence des rencontres entre ami-es

## Comment entretient-on l'amitié?

Contrairement aux ongles des pieds ou aux meubles en cuir, l'entretien et «le soin quotidien» sont en grande partie synonymes en matière d'amitié. On entretient ses amitiés en les vivant. Ainsi, toutes les activités dont il a été question dans le chapitre «Que font les personnes avec leurs amis ou amies en Suisse?» sont également des manière d'entretenir l'amitié.

Certes, les participant-es des groupes cibles s'accordent à dire que la profondeur et la qualité des amitiés ne dépendent pas de la fréquence des contacts. Une telle corrélation apparaît néanmoins dans l'enquête quantitative en ligne. Le pourcentage de personnes satisfaites de la qualité de leur amitié est le plus élevé (84%) parmi les personnes qui voient leurs ami-es tous les jours. Il diminue régulièrement au fur et à mesure que les rencontres s'espacent (voir illustration 27).

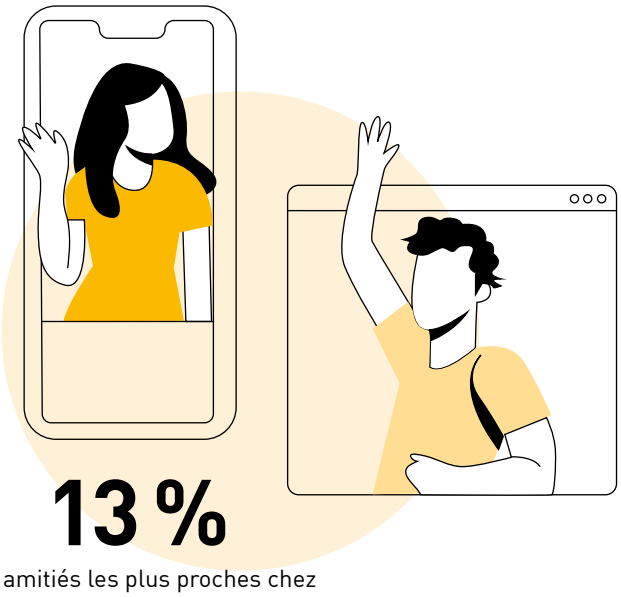
Afin d'avoir des contacts réguliers avec leurs amies, certain-es participant-es des groupes cibles s'appuient sur des routines et des rituels fixes. Ils et elles se retrouvent toujours le mercredi pour jouer aux quilles ou partent ensemble en voyage dans une ville une fois par an.

*«J'ai le droit de sortir deux fois par semaine le soir pour retrouver des copains. C'est le marché que j'ai passé avec ma famille.»*

*«Un vendredi sur deux, nous passons une soirée entre hommes.»*

Les médias sociaux sont également utilisés pour entretenir des amitiés, que ce soit pour se tenir au courant des activités d'ami-es plus éloigné-es ou pour souhaiter un bon anniversaire à un-e ancienne camarade de classe.

*«Pour moi, c'est une façon de rester un peu en contact au quotidien – en partageant de temps en temps un mème amusant. C'est comme un petit bonjour dans la vie de tous les jours.»*



**13 %**

des amitiés les plus proches chez les plus 35 ans, nouées au cours des 5 années précédentes, découlent d'une rencontre sur Internet

*«C'est une bonne occasion pour moi de suivre un peu ce que font mes anciens amis dans mon pays. J'ai vu par exemple qu'une ancienne amie venait de déménager à Hambourg, et puis tu likes le post et tu écris un petit commentaire.»*

Les contacts numériques ne remplacent pas les contacts physiques, mais ils peuvent être complémentaires. On voit ce que font les autres, on participe à leur vie quotidienne et on a des sujets de conversation quand on se rencontre. Certains membres des groupes cibles ont également indiqué qu'ils partageaient des contenus numériques dans le but précis d'en discuter ensuite hors ligne.

*«On s'envoie certaines nouvelles ou certains articles et on en parle quand on se rencontre.»*

## Comment les amitiés se terminent-elles?

Selon les participant-es des groupes cibles, on ne recherche que rarement à rompre activement une amitié. Cela résulte le plus souvent d'une distanciation insidieuse. Une divergence de valeurs fondamentales au cours de l'amitié ou des sentiments négatifs tels que l'envie ou la jalousie peuvent mener à un éloignement croissant.

*«Parfois, c'est tout simplement aussi la jalousie qui fait que l'on prend de la distance. On le constate alors de plus en plus souvent et cela prend de l'ampleur, jusqu'au moment où cela ne fait tout simplement plus sens...»*

Notamment les jeunes personnes interrogées citent parfois l'émergence de divergences de centres d'intérêts ou de priorités – en termes d'attitude et d'objectifs dans la vie – comme raison de la fin d'une amitié.

*«J'étais très proche d'un garçon du quartier, mais à un moment donné, nous avons grandi et c'est devenu plus difficile. Aussi du point de vue des centres d'intérêts. Au bout d'un moment, ça ne suffit plus de juste jouer dehors ensemble.»*

L'éloignement progressif entre ami-es peut également être dû à des changements de circonstances – géographiques, privées ou professionnelles. Dans ce contexte, les participant-es des groupes cibles citent le déménagement, le changement d'emploi, de nouveaux ou nouvelles partenaires, la fondation d'une famille, la séparation.

Dans le cadre de l'étude interventionnelle, troisième élément méthodologique de cette étude (en plus du sondage et des groupes cibles), les personnes ont été invitées à prendre contact avec un-e ami-e qu'elles avaient perdu de vue. Dans le questionnaire préalable, elles devaient indiquer la raison de ce «silence radio». Pour près de la moitié des 61 personnes interrogées, la distance physique a conduit à la rupture du contact, par exemple le déménagement de l'une des personnes. Un cinquième des personnes a déclaré avoir été trop occupées, généralement en raison de leur travail ou de sa famille. Pour 10% d'entre elles, la raison de la fin de l'amitié est une divergence de centres d'intérêts et d'opinions, un conflit, ainsi que la disparition d'une occasion de contact (par exemple la fin de l'école ou la fin d'une activité sportive).

Mettre fin à une amitié n'est pas une mauvaise chose en soi. Il n'est toutefois pas souhaitable qu'une personne perde peu à peu ses ami-es et se sente de plus en plus seule. Car les amitiés ont plusieurs fonctions importantes.



# Pourquoi l'amitié est-elle importante?

### Au niveau personnel
## l'amitié améliore le bien-être

Comme mentionné dans l'introduction, [1]l'amitié a un effet positif sur la santé. L'enquête en ligne met également en évidence un lien entre l'amitié et le bien-être mental, mesuré au moyen d'un bref questionnaire de l'OMS.

La qualité des amitiés semble avoir un lien plus important avec le bien-être général (r=.27*) que leur nombre (r=.23*). Le nombre d'ami-es proches est quant à lui plus fortement lié au bien-être (r=.2*) que la taille du cercle amical élargi (r=.13*). La fréquence des rencontres entre ami-es est un autre aspect quantitatif qui joue un rôle important et est aussi étroitement lié au bien-être que le nombre d'ami-es proches (r=.2*). Mais dans l'ensemble, la qualité et les ami-es proches semblent être plus importants pour le bien-être qu'un cercle amical particulièrement large avec des relations plus superficielles.[+]

Les entretiens qualitatifs avec les groupes cibles montrent que les amitiés peuvent améliorer le bien-être de différentes manières. Selon les participant-es, les amitiés leur permettent d'obtenir *une reconnaissance et une validation* de leurs compétences, talents et réalisations. Par le partage de compliments et de marques d'appréciation, les ami-es contribuent à **renforcer l'estime de soi.**

*«J'ai toujours eu une faible estime de moi-même et j'étais complexée. Ma meilleure amie m'a beaucoup appris à ce sujet.»*

Les ami-es offrent **un soutien émotionnel** et un «ancrage solide» sur lequel on peut compter. En partageant les soucis, les peurs et les joies, les ami-es aident à **diminuer la charge émotionnelle et à renforcer les émotions positives**. Les amitiés aident en outre les personnes concernées à éprouver un sentiment d'appartenance à une communauté et à construire un lien émotionnel plus profond avec les autres. Enfin, les amitiés sont perçues comme une possibilité de **s'amuser, de passer du bon temps et de profiter d'activités conviviales ensemble**. Elles aident ainsi les personnes concernées à se remettre du stress quotidien et à créer ensemble des expériences positives.

### Au niveau personnel
## les ami-es apportent une aide concrète et du soutien

Contrairement au partenaire et à la famille, les participantes des groupes cibles considèrent les échanges amicaux comme plus neutres, plus honnêtes, plus impartiaux. Les jeunes participant-es en particulier apprécient leurs ami-es parce qu'ils et elles les comprennent mieux en raison d'un contexte de vie similaire et qu'ils et elles peuvent ainsi leur apporter un soutien émotionnel. Les personnes interrogées soulignent souvent la pertinence de l'amitié lorsqu'il s'agit de soutenir et d'aider dans les moments difficiles. Cela permet également de renforcer les amitiés.

[+] Dans un modèle de régression avec tous les facteurs mentionnés comme variables indépendantes, la satisfaction en matière de qualité s'avère également être clairement le prédicteur le plus fort.rädiktor.

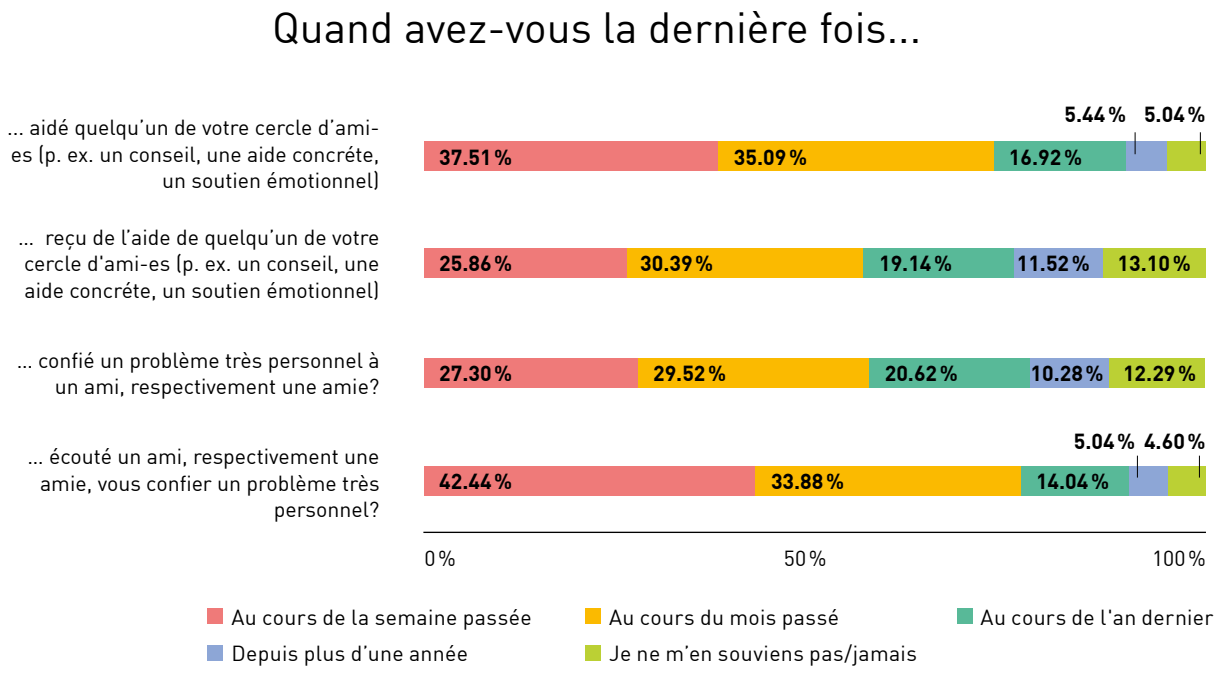


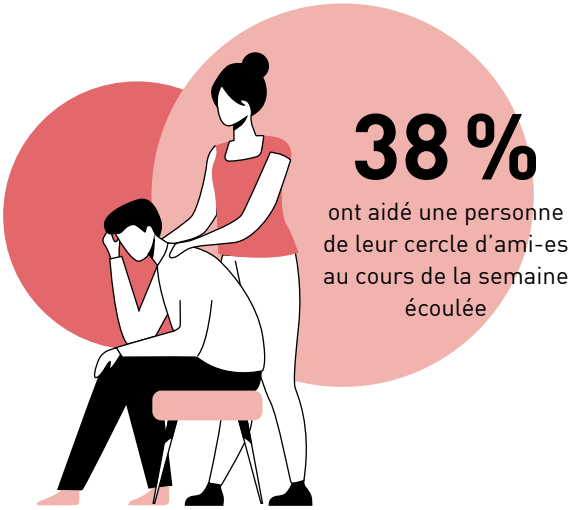

Illustration 28: Aide à des ami-es et obtention d'aide de la part d'ami-es

*«Mes ami-es comprennent bien mieux ma situation et se mettent plus facilement à ma place que mes parents.»*

*«Mon amie est tombée enceinte sans le vouloir et n'a pas osé le dire à ses parents. Elle s'est confiée à moi et cela nous a vraiment soudées, nous sommes super proches.»*

Parler de ses sentiments et de ses problèmes de couple est donc l'une des activités les plus souvent citées (80%) dans le sondage en ligne et entreprises avec des ami-es (voir «Que font les personnes avec leurs ami-es en Suisse?»).

Mais le soutien peut aussi signifier une aide active, par exemple aider à déménager. Plus de 70% des personnes interrogées dans le cadre du sondage en ligne ont déclaré avoir aidé des ami-es ou écouté leurs problèmes personnels au cours du dernier mois ou même de la dernière semaine. Plus de la moitié d'entre elles a reçu de l'aide de leurs ami-es ou leur ont confié un problème personnel au cours de cette période (voir illustration 28).




Il est frappant de constater que les personnes interrogées ont plus l'impression d'aider que de recevoir de l'aide. Cependant, le rapport entre aider et recevoir de l'aide ne semble pas être lié à la qualité perçue des amitiés. Les personnes qui donnent plus qu'elles ne reçoivent semblent le faire volontiers. Il est probable que, dans certains cas, la disproportion soit trop importante, mais cela semble trop rare dans le sondage pour être significatif au niveau statistique.

## Influence des ami-es sur la personnalité et les projets de vie

| Selon vous, quelle influence vos ami-es ont-ils ou elles eue dans votre vie sur... | Proportions partielle, significative, très importante |
|---|---|
| Votre choix de partenaire | 27.10% |
| Votre choix de formation et de profession | 28.68% |
| Vos défauts | 42.95% |
| Votre choix de hobbies | 45.97% |
| Vos goûts en matière d'art, de musique et de cinéma | 46.31% |
| Votre vision du monde | 48.02% |
| Votre humour | 59.87% |
| Vos centres d'intérêt | 60.71% |

Illustration 29: Évaluation de l'influence des ami-es sur la personnalité et les projets de vie

### Au niveau personnel
## les ami-es ont un impact sur le développement de la personnalité

Selon les participant-es aux entretiens qualitatifs, les ami-es et les groupes de pairs participent à la construction de l'identité et à l'exploration de différents rôles sociaux, en particulier pendant l'adolescence et la phase de jeune adulte. Les amitiés sont également définies comme une source de croissance personnelle, de réflexion et de stimulation intellectuelle. En dialoguant et en se confrontant à des opinions différentes, les ami-es peuvent contribuer à élargir nos connaissances et notre compréhension et à stimuler notre croissance personnelle. Nos ami-es ont un impact sur ce que nous sommes.

*«Mon amie, par exemple, utilise souvent de nouveaux mots bizarres. D'abord, je me dis qu'est-ce que c'est que ce bazar, puis trois semaines plus tard, j'utilise moi-même ce mot. On s'adapte, c'est tout.»*

*«Je me suis mise à la collection de montres par le biais de mon ami. Pourtant, cela ne m'intéressait pas vraiment avant...»*

*«J'ai toujours voulu étudier les langues. Un ami a réussi à m'enthousiasmer pour le bio, j'ai alors décidé que les sciences naturelles, c'est vraiment génial, et j'ai étudié la chimie. Il a eu un impact énorme sur ma vie.»*

L'enquête quantitative révèle également que les ami-es ont un impact sur certains aspects de la vie personnelle. Alors que l'influence sur le choix d'un partenaire et d'une profession est jugée plutôt faible – seul un quart des personnes interrogées voit une influence moyenne à grande dans ces domaines –, environ la moitié des personnes estime que les ami-es ont une influence sur le choix des hobbies ou sur leurs goûts artistiques, musicaux ou cinématographiques. En ce qui concerne l'humour et les centres d'intérêt, la majorité des participant-es (60%) estiment que les ami-es ont une influence (voir illustration 29).

# Influence des ami-es sur les activités (sociales)

| Quelle a été l'influence de vos ami-es sur le fait que vous ayez effectué les activités suivantes? | Proportions partielle, significative, très importante |
|---|---|
| Faire un don à des œuvres | 19% |
| Lire un livre | 27% |
| Donner son sang | 28% |
| Discuter avec une personne inconnue | 32% |
| Renoncer à quelque chose pour des raisons écologiques | 34% |
| Jouer d'un instrument | 35% |
| Pratiquer un art | 38% |
| Publier du contenu (p. ex. des vidéos) sur Internet | 38% |
| Échanger avec des personnes d'autres cultures | 38% |
| Cuisiner un nouveau plat | 39% |
| S'engager dans son voisinage | 40% |
| Exercer une fonction bénévole | 43% |
| S'engager politiquement | 43% |
| S'engager socialement | 46% |
| Visiter un musée | 46% |
| Pratiquer un hobby | 47% |
| Faire du sport | 47% |
| Être membre d'une association | 49% |
| Aller au théâtre | 53% |
| Découvrir une nouvelle musique | 54% |
| «Se faire» de nouveaux amis et amies | 57% |
| Organiser une manifestation communautaire | 63% |
| Changer d'avis sur un sujet important | 64% |

Illustration 30: Influence des ami-es sur les activités (sociales)

### Aux niveaux personnel et sociétal

## les ami-es ont un impact sur les activités (sociales)

Nos ami-es ont une influence sur ce que nous faisons. Dans l'enquête quantitative en ligne, les participant-es devaient d'abord indiquer, parmi une liste d'activités, lesquelles ils et elles avaient effectuées au cours des six derniers mois. Certaines activités avaient surtout un impact personnel, comme la lecture d'un livre ou une sortie au théâtre. D'autres activités ont une portée dans la société (civile), comme l'engagement dans la politique et le voisinage ou les activités caritatives. On a demandé aux participant-es quelle influence leurs ami-es avaient eue sur les activités qu'ils et elles disent avoir effectuées.

Alors que l'influence des ami-es a été jugée faible pour le don de sang et d'argent (20-30%), entre 40 et 50% des personnes ont déclaré avoir pris un engagement social, politique ou dans le voisinage, être membre d'une association ou exercer une fonction bénévole, au moins en partie grâce à des ami-es. Deux tiers d'entre eux et elles ont déclaré avoir organisé un évènement communautaire en raison de l'influence de leurs ami-es et à peu près autant de personnes ont changé d'avis sur un sujet important suite à l'influence de leurs ami-es – un phénomène souhaitable et socialement pertinent également dans un monde polarisé (voir illustration 30).

Il ressort de ces valeurs que l'amitié ne se joue pas seulement au niveau micro, mais aussi au niveau macro – elle a une portée sociale en ce sens qu'elle incite des personnes à s'engager socialement. Dans ce contexte, la philologue Ivy Schweitzer désigne l'amitié comme une «pratique civile démocratique».[15]

Les personnes qui exercent un plus grand nombre d'activités socialement pertinentes[+] ont plus d'ami-es proches (r=.18*), un plus grand cercle amical élargi (r=.27*) et plus de connaissances (r=.29*). La causalité va probablement dans plusieurs directions à la fois. Une personne qui s'engage davantage a plus de chances de rencontrer des personnes et de se lier d'amitié avec elles; les personnes qui ont plus d'ami-es sont plus susceptibles d'être amenées à s'engager. Les personnes sociables ont un plus grand nombre d'ami-es et s'engagent plus facilement. Les personnes qui ont des ami-es et qui s'engagent deviennent plus sociables.

L'évaluation de l'influence de leurs ami-es par les participant-es fournit des informations sur l'un de ces chemins causals. Ainsi, les personnes qui rencontrent plus souvent leurs ami-es estiment que l'influence de ces derniers ou ces dernières sur leur engagement est plus importante (r=.17*). La qualité des amitiés ne joue guère de rôle à cet égard (r=.04).[++] Alors que la qualité des amitiés est importante pour le bien-être individuel, la fréquence des contacts, donc un critère plutôt quantitatif, joue un rôle plus important lorsqu'il s'agit de l'impact sociétal des amitiés.

---

[+] engagement politique, sociétal, de voisinage et bénévole, don d'argent et de sang, adhésion à une association, organisation de manifestations, contact interculturel, contact avec des personnes inconnues et changement d'opinion sur un sujet important

[++] Un modèle de régression (r2=.11) comparant plusieurs facteurs d'influence montre que la fréquence des contacts avec les ami-es (β=.11*) et la confiance générale dans les personnes inconnues (β=.11*) jouent un rôle nettement plus important dans l'influence que les ami-es exercent sur l'engagement personnel que, par exemple, le nombre d'ami-es (amis proches : β=.06 ; cercle amical élargi β=.02, cercle de connaissances β=-.05) ou la satisfaction en matière de qualité (β=-.05) ou de quantité (β=.02) des amitiés.

## Satisfaction avec les amitiés et justification de la violence

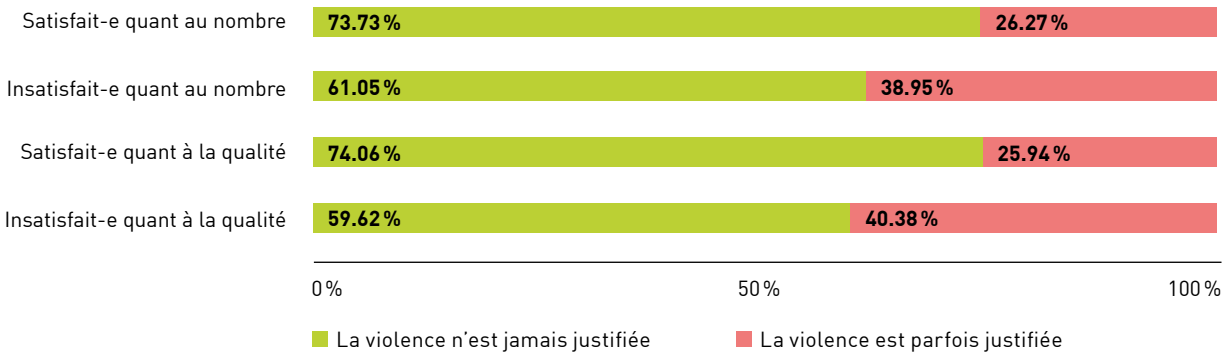



Illustration 31: Justification de la violence en fonction de la satisfaction en matière de qualité et de nombre de ses amitiés

## Solitude et justification de la violence

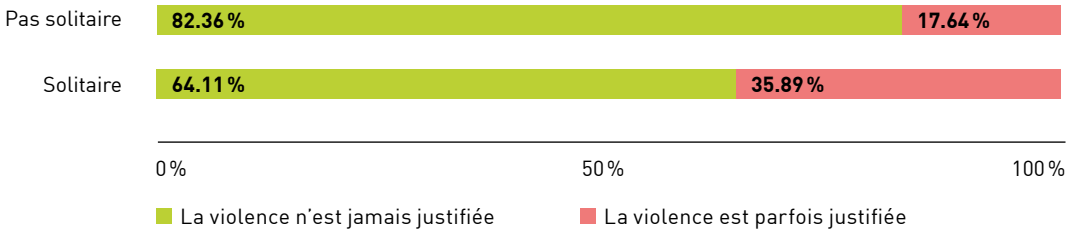



Illustration 32: Justification de la violence en fonction de la solitude ressentie

### Au niveau sociétal
## les ami-es préviennent l'extrémisme

Une autre raison pour laquelle les amitiés sont importantes est qu'elles ont un effet civilisateur et qu'elles préviennent l'extrémisme. Selon une étude suédoise, les personnes qui font l'expérience du rejet et de l'exclusion dans leur vie quotidienne se montrent plus enclines à rejoindre des groupes radicaux.[16] La création de réseaux de relations sociales revêt donc également une importance politique.

Cette étude n'a pas mesuré la volonté de rejoindre un mouvement extrémiste, mais l'approbation du fait que la violence est parfois justifiée pour lutter contre les injustices ou défendre ses convictions. Il semble en effet que les personnes moins satisfaites de la qualité et du nombre de leurs amitiés soient également plus susceptibles de justifier la violence (voir illustration 31). Le lien avec la solitude est encore plus évident. Les personnes qui se sentent seules légitiment deux fois plus souvent la violence que celles qui ne se sentent pas seules (voir illustration 32).

# Que faire?

Dans l'ensemble, on constate une grande satisfaction en matière d'amitié. Néanmoins, 8% des personnes interrogées n'ont ni ami-es proches, ni cercle amical élargi. Ces personnes sont par conséquent aussi plus seules et ont des scores plus faibles dans l'échelle de mesure du bien-être de l'OMS. Parmi les autres 92% de personnes, qui ont au moins un cercle amical élargi, environ 10% des personnes interrogées ne sont pas satisfaites du nombre de leurs ami-es et de la qualité de leurs relations amicales. Que peuvent faire les personnes qui ne sont pas satisfaites de leur situation en matière d'amitié? Comment la société peut-elle favoriser la naissance d'amitiés? Les connaissances acquises jusqu'à présent permettent de déduire une série de mesures, qui ne sont toutefois pas exhaustives.

## Contacter des personnes du passé

Un premier pas pour augmenter la satisfaction: raviver une vieille amitié endormie. Ce qui était précisément l'objectif de l'étude interventionnelle que nous avons menée. La consigne donnée aux participant-es: appeler un-e vieil-le ami-e avec qui ils et elles n'ont pas eu de contact depuis au moins plus de trois ans, mais avec qui ils et elles ne se sont pas brouillé-es. Pour l'étude interventionnelle, nous avons recruté des personnes via une liste de diffusion d'une entreprise d'études de marché, ainsi que les participant-es des groupes cibles. Les 61 personnes participant à l'étude interventionnelle ont été interrogées avant l'entretien téléphonique sur leurs attentes concernant cet entretien, puis à nouveau après l'entretien sur leurs expériences réelles.

Au niveau des attentes, plus de la moitié des personnes (55%) a indiqué avant l'appel que celui-ci lui demanderait un effort moyen ou élevé. Les personnes jeunes, en particulier, ont dû faire un effort sur elles-mêmes, tandis que les personnes plus âgées se sont montrées plus détendues – peut-être aussi parce qu'un appel inopiné est plus inhabituel chez les jeunes générations.

Après coup, la grande majorité des personnes (90%) a fait état d'une expérience positive. À noter: près des trois quarts des personnes interrogées (73%) ont déclaré que l'expérience s'était mieux déroulée que prévu. Elles ont donc été agréablement surprises par l'entretien – leur hésitation préalable était infondée. L'expérience s'est moins bien déroulée que ce qui était attendu pour 5% des personnes interrogées seulement. Les quelque 20% de personnes restantes ont eu un entretien qui a semblé correspondre à leurs attentes. Là encore, ce sont plutôt les personnes jeunes qui se sont exprimées positivement, tandis que davantage de personnes âgées ont eu des entretiens qui, bien que positifs, n'allaient pas au-delà des attentes. Aucune personne n'a déclaré par la suite avoir regretté d'avoir appelé.

*«Comme si le temps n'avait pas passé, alors que nous avons eu dix ans de silence radio. C'est dingue, c'est un homme adulte maintenant et on est tout de suite redevenus les garçons de l'époque.»*

*«L'expérience a été très positive. C'est tout de suite redevenu comme au bon vieux temps, le même humour, les mêmes sujets et tout.»*

La grande majorité des personnes (plus de 80%) a pris rendez-vous lors de l'entretien téléphonique pour une rencontre physique ou pour un appel vidéo ultérieur (en particulier lorsqu'elles vivaient loin l'une de l'autre). Il est difficile de prédire si ces amitiés fleuriront à nouveau ou si elles s'essouffleront rapidement, comme elles l'ont déjà fait auparavant. Il est possible qu'après la pandémie, il soit

devenu plus courant de se parler par appel vidéo, ce qui réduit les distances. Il se peut aussi que certaines personnes aient à nouveau plus de temps à consacrer aux échanges, p. ex. parce que les enfants ont pris leur indépendance entre-temps.

On peut en retenir que la plupart des personnes ont passé un bon moment. Près de 30% des personnes ont déclaré avoir ressenti une joie très intense (la valeur la plus élevée sur l'échelle des réponses), plus de 90% se situant au-dessus du milieu de l'échelle de l'intensité de la joie ressentie. Il est donc tout à fait plausible que cette expérience laisse une trace sur ces personnes et ces relations. Ainsi, à la fin de l'enquête, environ la moitié des personnes interrogées ont indiqué qu'elles ressentaient le besoin de contacter d'autres personnes «d'avant», tandis que 40% des personnes étaient indécises.

## Réduire ses attentes en matière d'engagement

Certes, l'engagement est une composante importante de l'amitié. Toutefois, considérer chaque invitation, voire chaque interaction, comme un engagement entraînant d'autres obligations peut compliquer inutilement la vie sociale. Les personnes qui ressentent un engagement dès les premiers contacts éprouvent plus de difficultés à aborder des personnes inconnues.

Dans l'enquête en ligne également, les personnes qui ressentent déjà un engagement lors d'une longue conversation sont plus nombreuses à déclarer avoir du mal à rencontrer de nouvelles personnes que celles qui ne considèrent pas une longue conversation comme un engagement (35% contre 23%). De la même manière, les personnes qui pensent devoir rendre immédiatement la pareille à une invitation sont plus nombreuses (34%) à avoir du mal à faire connaissance que celles qui ne ressentent pas la pression d'une contrepartie (18%).

Diminuer ses attentes en matière d'engagement à court terme peut donc aider à créer des contacts qui pourraient se transformer en amitiés. Pour diminuer ses attentes en matière d'engagement, il peut être utile de commencer les relations en se concentrant sur les objectifs plutôt que sur les personnes. On ne demande pas aux personnes si elles ont envie d'aller prendre un café, mais plutôt si elles souhaitent visiter une exposition ou aller au cinéma. Si les deux y prennent du plaisir, cela peut déboucher sur autre chose. Si l'on souhaite encourager les amitiés, on peut se demander comment créer des occasions de faire des activités ensemble – par exemple des billets d'ami-es pour des évènements ou l'encouragement du partage de véhicule pour se rendre au travail, le covoiturage.

## Accorder sa confiance à des personnes inconnues

Diverses études, pour la plupart américaines, montrent que les personnes sous-estiment systématiquement la proximité et le plaisir qu'elles ressentent en discutant avec des inconnu-es et surestiment en même temps la gêne qu'elles éprouvent à aborder aussi des sujets profonds avec ces inconnu-es.[17] Le bouclier que l'on met en place pour ne pas devoir parler à d'autres personnes, et encore moins de sujets personnels et plus profonds, semble inutile. Ainsi, la prochaine fois que vous mettrez vos écouteurs dans les transports en commun parce que vous n'avez «pas envie» de parler à quelqu'un, vous sous-estimez probablement le plaisir qu'apporterait une telle conversation.

Il s'avère que les personnes qui, dans le cadre de l'enquête en ligne, ont déclaré faire confiance à des inconnu-es sont plus susceptibles de se faire de nouveaux amis et amies. Près de 15% des personnes qui font confiance à des personnes inconnues ont trouvé un-e ami-e proche au cours du dernier mois. Ce chiffre n'était que de 10% chez les personnes faisant peu confiance aux personnes inconnues.

## Favoriser les contacts – rechercher des lieux fréquentés par des personnes partageant les mêmes idées

Pour faciliter l'émergence d'amitiés, il semble judicieux d'augmenter les possibilités de contact dans l'espace physique. Cela ne garantit pas la naissance d'amitiés, mais c'est un premier pas nécessaire pour y parvenir.

Quel que soit l'âge, les personnes qui rencontrent souvent leurs ami-es sont plus susceptibles de se faire de nouveaux amis et amies (voir «À quelle fréquence des amitiés naissent-elles?»). Il s'agit donc d'utiliser son réseau. En effet, selon l'enquête en ligne, près d'un quart de l'ensemble des ami-es se sont rencontré-es par l'intermédiaire d'ami-es existants, de leur famille ou de leur partenaire (voir «Où les personnes se font-elles des ami-es en Suisse?»).

Les personnes âgées, en particulier, sont plus rarement intégrées dans des milieux où elles entrent régulièrement en contact avec de nombreuses personnes et doivent se rendre elles-mêmes dans de tels lieux (voir «Où les personnes se font-elles des ami-es en Suisse?»). Cela peut signifier s'engager dans des associations ou faire du sport avec d'autres personnes dans un cadre régulier ou s'adonner à des hobbies – par exemple dans un cours de yoga ou de langue.

Il est utile que cela se déroule dans un cadre qui permette également de mettre en valeur les personnalités, en particulier l'humour – par exemple un groupe d'improvisation théâtrale ou un club de lecture. Ces lieux permettent non seulement de constater qui a le même état d'esprit et qui rit de choses similaires – avoir le même humour est justement l'une des conditions les plus importantes de l'amitié (voir «Qui devient un meilleur ami, une meilleure amie?»). De tels lieux attirent également des personnes qui se ressemblent déjà, ce qui augmente les chances de rencontrer des «âmes sœurs».

## Favoriser les contacts – laisser de la place à la rencontre

Avec l'âge, le voisinage prend également de l'importance en tant que lieu où l'on peut rencontrer des ami-es. Les occasions de faire la connaissance de ses voisin-es dépendent de l'infrastructure et de l'architecture. Si l'on prend l'ascenseur pour aller directement de son appartement au garage souterrain, on rencontre moins de voisin-es que si l'on passe par la cour commune.

Peut-on rester devant la porte d'entrée et peut-être même laisser les enfants jouer, ou la circulation ne le permet-elle pas? Une étude britannique montre notamment que les personnes vivant à proximité de routes très fréquentées sont moins souvent amies avec leurs voisin-es que les habitant-es de rues plus calmes.[18] Les jardins urbains favorisent la cohésion sociale d'un quartier et

pourraient ainsi permettre de nouer des amitiés.[19] Les parcs, les lieux de rencontre, les marchés aux puces de quartier, etc. ont probablement des effets similaires.

## Utiliser les possibilités offertes par le numérique

Internet, et plus particulièrement les médias sociaux, ont la réputation d'être superficiels. Ils jouent pourtant un rôle important dans les amitiés. D'une part, pour entretenir des contacts (voir «Comment entretient-on l'amitié?»), mais d'autre part, environ 10% des meilleur-es ami-es qui se sont trouvé-es au cours des cinq dernières années ont fait connaissance via Internet – en particulier les personnes âgées (voir «Où les personnes se font-elles des ami-es en Suisse?»). Les participant-es des groupes cibles mentionnent également le recours à Internet pour se faire des ami-es.

*«Je connais quelqu'un en Allemagne avec qui je suis en contact depuis plus d'un an. Nous ne nous sommes jamais vus, mais nous sommes en contact quotidien via Snapchat. Il en est vraiment ressorti quelque chose.»*

Pour les personnes nouvellement arrivées en particulier, il peut s'agir d'une possibilité de se faire des ami-es dans une Suisse socialement inaccessible. Même si la plupart du temps, l'utilisation ne favorise pas la création de contacts avec des personnes suisses, mais se traduit plutôt par une meilleure mise en réseau au sein de la communauté des expatrié-es.

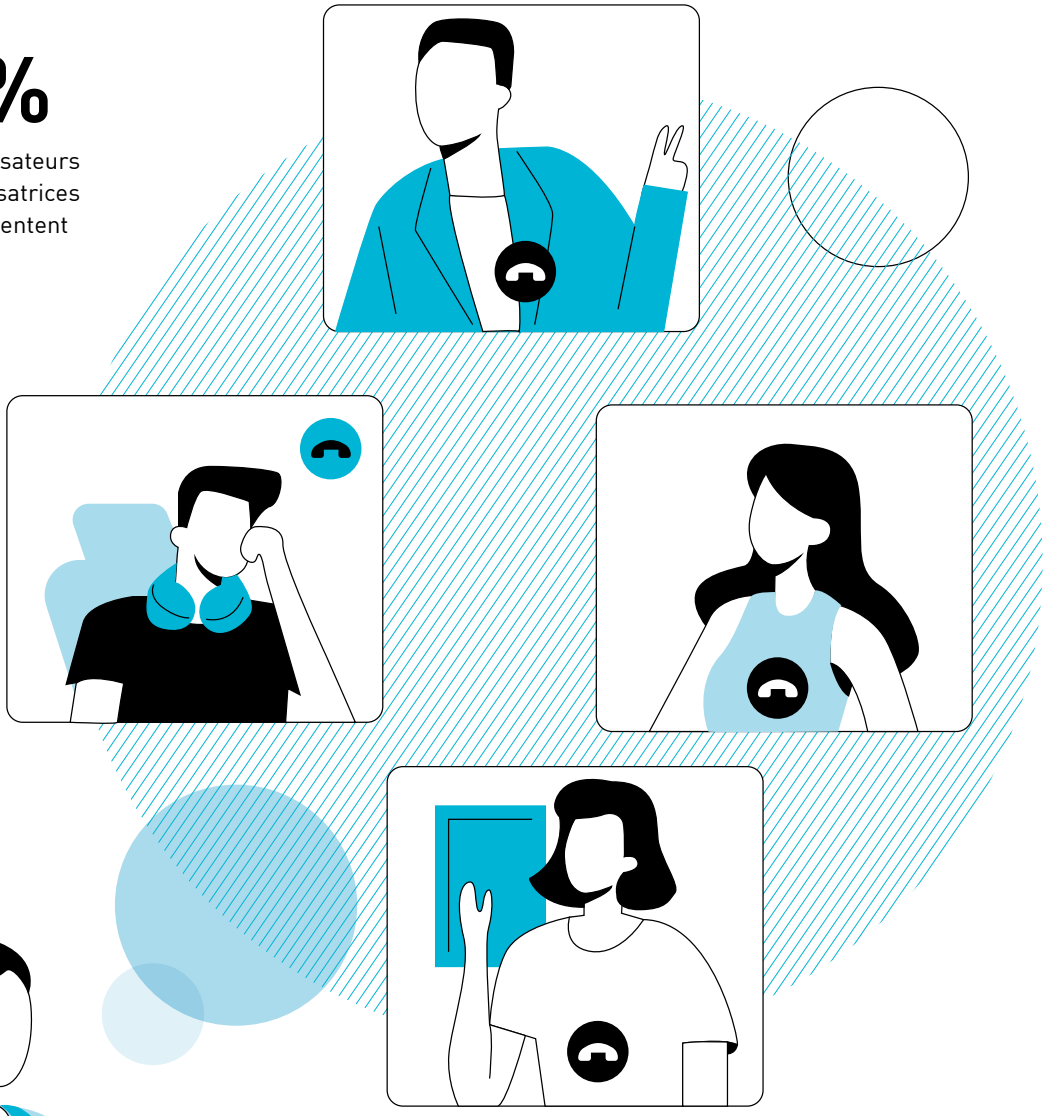
*«Sur Facebook, il y a un groupe Tyrol du Sud-Bolzano à Zurich, je les retrouve de temps en temps – pour une promenade, un repas ou avec les enfants.»*

Mais attention! Internet peut certainement aider à se faire des ami-es. Quand on rencontre ses ami-es, on ne devrait pas être en ligne en même temps. Car la proportion de personnes seules est plus importante parmi les personnes qui utilisent beaucoup Internet (29%) que parmi les personnes qui se connectent rarement (21%). Cet effet persiste même quand on vérifie l'âge, le sexe et la fréquence des contacts avec les ami-es dans une régression.[+] Cet effet est particulièrement prononcé chez les personnes qui se retrouvent quotidiennement avec leurs ami-es. Chez les personnes qui voient rarement leurs ami-es, une consommation fréquente des médias en ligne joue un rôle moins important. Donc, si vous rencontrez des personnes sur des canaux en ligne, il est préférable de poser votre téléphone portable pendant la rencontre.

[+] Dans un modèle de régression, l'âge (β=-.24*) et la fréquence d'utilisation d'Internet (β=.08*) représentent les prédicteurs les plus forts de la solitude, alors que la valeur d'interaction entre la fréquence des contacts avec des ami-es et la fréquence d'utilisation d'Internet montre également encore un lien significatif avec la solitude (β=-.04*) et que la fréquence de rencontre des ami-es seule ne joue plus aucun rôle (β=.002).

**29 %**

des grands utilisateurs et grandes utilisatrices d'Internet se sentent seul-es





**21 %**

des rares utilisateurs et utilisatrices d'Internet se sentent seul-es

# Conclusion

Qu'en est-il donc de l'amitié en Suisse? À première vue, le nombre d'ami-es semble à peu près comparable à celui de l'Allemagne et des États-Unis. Même si les Suisses et Suissesses rencontrent moins souvent leurs ami-es, ils et elles semblent plus satisfait-es de leurs relations amicales que les Américain-es. Il est impossible de répondre à la question de savoir si l'on assiste à une «récession de l'amitié» ou si les personnes en Suisse ont toujours eu d'aussi nombreuses (ou peu nombreuses?) amitiés qu'aujourd'hui en raison du manque de données. Selon l'Office fédéral de la statistique, le sentiment de solitude augmente nettement.[5] Les 8% de personnes qui déclarent ne pas avoir de relations amicales, tout comme les 10% environ qui ont des ami-es mais qui ne sont pas satisfait-es de la quantité et/ou de la qualité de leurs relations amicales, se sentent en conséquence plus seul-es.

Bien qu'elles aient plus d'ami-es et les rencontrent plus souvent que les personnes plus âgées, les personnes plus jeunes sont plus susceptibles de déclarer qu'ils et elles se sentent particulièrement souvent seul-es. La solitude n'est donc pas principalement un problème de personnes âgées, comme on le présente souvent. Cette solitude s'inscrit dans un schéma de détérioration de la santé mentale chez les jeunes.[20] Ainsi, même si la solitude ne dépend pas uniquement du nombre ou de la qualité des relations amicales, ces facteurs jouent un rôle et sont des prédicteurs plus forts que la situation relationnelle par exemple (mais pas l'âge).

Par rapport aux personnes ayant passé leur enfance en Suisse, les personnes nouvellement arrivées se sentent un peu plus souvent seules (27% vs 22%) et sont, en particulier les plus jeunes, nettement moins souvent satisfaites de la qualité et du nombre de leurs relations amicales (voir «Quelles sont les spécificités suisses en matière d'amitié?») Elles font état de difficultés à entrer dans les cercles amicaux des personnes suisses, qu'ils jugent rigides et peu perméables. La confiance et la loyauté, construites pendant des années, voire des décennies, dans des groupes d'ami-es suisses homogènes, semblent être plus importantes pour les personnes suisses que l'ouverture, la spontanéité et le fait de s'amuser ensemble.

Les personnes ayant des difficultés à s'intégrer en Suisse peuvent peut-être se consoler en se disant qu'elles peuvent tout à fait bénéficier indirectement de la culture de la confiance, de la loyauté et de l'engagement mutuel. Car en Suisse, on respecte les accords et les délais – on s'engage en faveur des personnes inconnues. Une étude de l'Université de Zurich, soutenue par le GDI, qui a mesuré dans 40 pays le taux de retour de portefeuilles apparemment perdus (17 000 portefeuilles au total), montre qu'il ne s'agit pas de formules creuses.[21] Cette étude a constaté que la Suisse était le pays où le plus grand nombre de portefeuilles étaient rapportés (env. trois sur quatre). Les Suisses et Suissesses sont donc prêt-es à faire des efforts pour aider une personne inconnue. C'est peut-être aussi pour cette raison qu'ils et elles font preuve de retenue lorsqu'il s'agit de nouer des contacts informels, car ils et elles craignent de prendre un engagement plus grand – alors qu'ils et elles font déjà un effort avec une personne inconnue. Si les personnes suisses s'ouvraient davantage, on pourrait même imaginer que les avantages de cet engagement disparaîtraient. Cela lorsqu'ouverture signifie en même temps absence d'engagement.

Le fait que les pays où le taux de retour des portefeuilles est le plus élevé (Suisse, Danemark, Norvège, Pays-Bas) sont aussi ceux où il est le plus difficile de se faire des ami-es suggère qu'il existe une corrélation entre l'engagement en faveur de personnes inconnues et la facilité à se faire des ami-es. C'est du moins ce que révèle le classement

«Finding Friends» de l'Expat Insider 2016[22] (l'étude sur les portefeuilles a été réalisée à la même époque), une enquête menée auprès d'environ 15 000 personnes expatrié-es dans le monde. Sur 67 pays, le Danemark arrive en dernière position, ce qui signifie que c'est dans ce pays qu'il est le plus difficile de se faire des ami-es. La Norvège se situe à la 66e place, la Suisse à la 63e et les Pays-Bas à la 60e. Dans tous les pays, le classement de l'Expat Insider est clairement corrélé avec le pourcentage de portefeuilles retournés (Spearmans ρ=.41*). En d'autres termes, plus les personnes expatriées ont du mal à se faire des ami-es, plus les habitant-es sont prêt-es à faire des efforts pour aider une personne étrangère, plus les personnes expatriées sont satisfaites de la situation politique du pays (Spearmans ρ =.59*), plus elles se sentent en sécurité (Spearmans ρ=.51*) et plus le produit intérieur brut par habitant-e est élevé (Spearmans ρ=.49*). Par ailleurs, selon l'European Values Survey[23], plus il est difficile de se faire des ami-es dans l'un des pays européens interrogés, plus les personnes prennent au sérieux l'amitié et les engagements qui en découlent (Spearmans ρ=.53*).

Outre le niveau personnel, les amitiés ont une portée sociale. Les ami-es ne poussent pas seulement les personnes à commencer à fumer ou à regarder une série. Ils et elles donnent également l'impulsion de l'engagement sociétal, que ce soit en politique, dans le voisinage ou sous la forme de l'adhésion à une association. Il est plausible que les ami-es exercent une plus forte influence dans les pays où l'amitié est prise plus au sérieux. Dans notre enquête, les cercles amicaux homogènes (ceux dans lesquels tout le monde se connaît) exercent en outre une plus grande influence sur les personnes (influence moyenne estimée pour toutes les activités: 2.4 sur une échelle de 5) que les cercles hétérogènes (influence moyenne estimée sur l'ensemble des activités: 2.05 sur une échelle de 5). Ainsi, si l'homogénéité et le sérieux des amitiés sont en partie responsables de l'engagement sociétal, la stabilité politique d'un pays semble être une conséquence des réseaux d'ami-es fermés, basés sur la confiance et la loyauté.

Même si les amitiés suisses ne répondent probablement pas à l'idéal d'amitié «Friendship never ends» des Spice Girls mentionné dans l'introduction, elles semblent être marquées par une durabilité et une confiance particulières. Cela a certes un coût, car l'accès aux cercles amicaux nécessite des investissements importants, mais aussi des avantages, car tous les habitant-es bénéficient des effets sociaux indirects de la confiance et de la durabilité particulièrement cultivés dans les amitiés.

# Sources


1 https://en.wikipedia.org/wiki/Grant_Study

2 https://www.ncoa.org/article/staying-socially-connected-can-stave-off-isolation-and-loneliness

3 https://www.americansurveycenter.org/research/the-state-of-american-friendship-change-challenges-and-loss/

4 Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. Journal of Social and Personal Relationships, 36(6), 1892-1913.

5 https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html

6 https://www.nzz.ch/leserdebatte/braucht-die-schweiz-ein-ministerium-fuer-einsamkeit-ld.1352797?reduced=true

7 Policarpo, V. (2015). What is a friend? An exploratory typology of the meanings of friendship. Social Sciences, 4(1), 171-191.

8 Hillmann, K. H. (2007). Wörterbuch der Soziologie. Kröner.

9 https://www.sinus-institut.de/media-center/presse/tag-der-freundschaft-2022

10 https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ILC_SCP09__custom_6741754/default/table?lang=en

11 Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). Men and things, women and people: a meta-analysis of sex differences in interests. Psychological Bulletin, 135(6), 859.

12 Marisa Franco (2022): Platonic: How the Science of Attachment Can Help You Make — and Keep — Friends, S. 70.

13 https://www.parship.at/ratgeber/suchen/studie-parship-im-alter/

14 https://www.computerbild.de/artikel/cb-Aktuell-Internet-Parship-9216063.html

15 https://blog.lareviewofbooks.org/essays/friendship-civic-democratic-practice/

16 Renström, E. A., Bäck, H., & Knapton, H. M. (2020). Exploring a pathway to radicalization: The effects of social exclusion and rejection sensitivity. Group Processes & Intergroup Relations, 23(8), 1204–1229.

17 Kardas, M., Kumar, A., & Epley, N. (2022). Overly shallow?: Miscalibrated expectations create a barrier to deeper conversation. Journal of Personality and Social Psychology, 122(3), 367.

18 Hart, J., & Parkhurst, G. (2011). Driven to excess: Impacts of motor vehicles on the quality of life of residents of three streets in Bristol UK. World Transport Policy & Practice, 17(2).

19 Ilieva R.T., Cohen N., Israel M., Specht K., Fox-Kämper R., Fargue-Lelièvre A., Poniży L., Schoen V., Caputo S., Kirby C.K., et al. The Socio-Cultural Benefits of Urban Agriculture: A Review of the Literature. Land. 2022.

20 Bretschneider, J., Janitza, S., Jacobi, F., Thom, J., Hapke, U., Kurth, T., & Maske, U. E. (2018). Time trends in depression prevalence and health-related correlates: results from population-based surveys in Germany 1997–1999 vs. 2009–2012. BMC psychiatry, 18, 1-13.

21 Cohn, A., Maréchal, M. A., Tannenbaum, D., & Zünd, C. L. (2019). Civic honesty around the globe. Science, 365(6448), 70-73.

22 https://www.internations.org/expat-insider/2016/

23 https://europeanvaluesstudy.eu/

*Tous les liens : consulté le 19.7.2023*



© GDI 2023

**Sur mandat de la**
Fédération des coopératives Migros
Direction Société et culture
Löwenbräukunst-Areal
Limmatstrasse 270
Case postale 1766
CH-8031 Zurich

**Éditeur**
GDI Institut Gottlieb Duttweiler
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon