

A... comme Amitié

Document 1

Selon une étude américaine, avoir des amis proches dans sa jeunesse est favorable à une bonne santé à l'âge adulte.

Des chercheurs de l'université de Virginie ont mené une étude auprès de 171 adolescents âgés de 13 ans et les ont interrogés régulièrement, jusqu'à leur 27 ans. Les questions portaient notamment sur leur vie sociale et la qualité de leurs relations amicales. Ils ont ensuite nommé leur meilleur ami, qui a été invité à répondre, lui aussi, à un questionnaire sur la qualité de ses relations amicales. À l'âge de 27 ans, ces 171 personnes ont fait un bilan de santé physique et mentale. Les chercheurs ont établi un lien entre l'amitié et différents facteurs : poids, consommation d'alcool, de tabac, antécédents familiaux, statut socio-professionnel de la famille, état de santé général, anxiété, dépression.

La conclusion de cette étude révèle que les adolescents fidèles en amitié sont en meilleure santé arrivés à l'âge adulte (27 ans) que ceux qui restent à l'écart et ont du mal à avoir des amis.

Le professeur Joseph Allen explique que : « Ces résultats indiquent que le fait de rester proches - et ne pas s'exclure - du groupe à l'adolescence a des conséquences sur la santé physique des adultes sur le long terme ». « Du point de vue des risques et de la prévention, les difficultés à créer des relations d'amitié proches en début d'adolescence peuvent désormais être considérées comme un marqueur de risque de difficultés de santé sur le long terme », conclut-il.

Selon le rapport de l'étude, le fait que les adolescents se focalisent sur la formation et le maintien des relations amicales doit probablement résulter du savoir instinctif que ces relations sont liées au bien-être. L'amitié, c'est donc bon pour la santé !

www.gojimag.be

Document 2

Le 30 juillet, c'est la fête de l'amitié. La Journée Internationale de l'Amitié a été proclamée en 2011, par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies. La résolution affirme que l'amitié entre les pays, les cultures et les individus peut inspirer les efforts de paix et offrir l'occasion de jeter des ponts entre les communautés. Voilà pourquoi l'ONU encourage les

gouvernements et les entreprises à organiser, en ce jour, des événements et des activités pour célébrer l'amitié. Alors, il est où le party ? Où va-t-on entendre - « Les copains d'abord » de Brassens, « L'amitié » de Françoise Hardy ou « With a Little Help From my Friends » des Beatles ? Nulle part. La résolution a passé complètement dans le beurre. Pourtant, quand on y pense, la fête de l'amitié, c'est une très jolie idée.

Noël, c'est la fête des enfants. La Saint-Valentin, la fête des amoureux. En mai, on célèbre les mères. En juin, les pères. Et les amis, eux ? On les tient pour acquis. Rien pour souligner leur importance dans nos vies. Pourtant, que serait-on sans eux ? Ami, le mot est aussi court que le sens est infini.

C'est quoi, un ami ? Dans le dictionnaire, on dit : personne qui de la part d'une autre est l'objet d'un attachement privilégié. Être l'ami de quelqu'un, c'est être aimé par lui. Bien sûr, il y a toutes sortes d'amitiés, des amis intimes aux amis Facebook. Mais un sentiment commun les anime tous : l'intérêt qu'ils ont pour notre vie.

Il y a 7 milliards d'humains sur Terre, mais seulement une poignée qui se soucient de nous. Qui connaissent notre nom, notre voix, nos peines, nos joies, nos silences, nos désirs et nos peurs. Et surtout, qui les connaissent par choix. La famille, c'est sa responsabilité d'avoir à cœur notre existence. Mais ce n'est pas celle d'un ami avant qu'il ne le devienne. C'est lui qui décide d'être responsable de vous. Et vous de lui. Ça se fait comme par magie. Parce que c'était vous, parce que c'était lui.

À la Saint-Valentin, on donne des fleurs à notre partenaire. Le 30 juillet, on pourrait donner des plantes à nos amis. Parce que la plus belle qualité de l'amitié, c'est de durer. Les fleurs, aussi belles soient-elles, finissent toutes par faner. À moins d'un miracle. Une plante, si on s'en occupe, elle traverse les saisons. Et ne cesse de pousser. Et de prendre de la place dans l'espace de notre vie. C'est ainsi qu'un simple ami devient un grand ami. Ça fait du bien, dans ce monde incertain, de pouvoir faire confiance à quelqu'un, en tout temps et en toutes circonstances.

Vous direz que ça peut être un peu compliqué : un amoureux, un père, une mère ça fait donc un cadeau à acheter à la Saint-Valentin, à la fête des Mères, à la fête des Pères. À la fête de l'amitié, ça en fait combien ? Surtout que si vous en donnez un à un, ça risque de froisser tous les autres. Donnez la plante à l'ami le plus ancien. Et l'année suivante, ce sera au

deuxième plus ancien. Puis au troisième... Si au bout d'une décennie, vous n'avez toujours pas offert le cadeau deux fois à la même personne, c'est que vous êtes béni d'avoir tant de vrais amis.

Toute fête qui se respecte doit avoir des traditions. Voici celle qu'il serait plaisant d'instituer en ce 30 juillet : faire un coucou à un ami presque oublié. Il n'y a pas de grosses tempêtes entre vous, mais le vent, tout simplement, a fait en sorte que vous avez dérivé loin l'un de l'autre. Un appel, un courriel, pour lui dire : bonne fête, mon ami. On n'est plus présent au quotidien, mais on le sera toujours dans nos plus beaux souvenirs.

Et voici une dernière proposition qui devrait vous convaincre d'adhérer à la fête de l'amitié : le 30 au soir, il faut boire à la santé de nos amis. En leur compagnie, si c'est possible.

d'après www.lapresse.ca

Document 1

Vive la famille!

Une étude réalisée par Ipsos Santé souligne un grand malentendu entre parents et enfants.

Quelle vision les adultes ont-ils des ados ? Telle est la question posée par un sondage Ipsos Santé réalisé auprès de 807 ados de 15 à 18 ans et de 822 adultes de 25 ans et plus. Principal enseignement de cette étude : il existe un grand malentendu entre les adultes et les adolescents, souligne *Le Monde*.

Ainsi, l'image que se font les adultes du quotidien des jeunes et la réalité dépeinte par ces derniers est en clair décalage. Europe1.fr résume les cinq idées reçues mises à mal par ce sondage Ipsos.

1. Les ados n'ont pas besoin de leurs parents. Alors que trois quarts des parents sont persuadés que leurs enfants n'ont pas besoin d'eux, 85% des adolescents estiment au contraire qu'ils ont besoin des adultes.

2. Les adolescents comptent avant tout sur l'aide de leurs amis. Selon le sondage, 92% des jeunes comptent prioritairement sur leur mère pour les aider à devenir adultes. Ils sont un peu moins, soit 74% à compter sur leur père. Les amis arrivent loin derrière avec 58%. Trois quarts des parents interrogés estimaient pourtant que leurs enfants comptaient avant tout sur leurs proches pour s'affranchir.

Les jeunes sont mal dans leur peau. Trois quarts des parents sont persuadés que leurs enfants sont à l'aise dans leur peau. En réalité, seuls 25% des

jeunes font état d'un réel mal-être. Dans la droite ligne de ce constat, seuls 26% des parents pensent que les ados sont satisfaits de ce qui leur arrive, contre 73% des intéressés. Un chiffre en progression comparé à 2011 où ils étaient 67%.

4. Les ados, mal à l'école. Seulement un tiers des adultes pensent que les ados se sentent bien à l'école. L'étude révèle pourtant que 71% des intéressés apprécient aller à l'école. «Les parents utilisent leur grille d'analyse. Ils voient leurs ados en retrait. Mais ce sont des moments particuliers d'autonomisation, somme toute assez normaux», explique Caroline Thompson, thérapeute familiale, interrogée par *Le Monde*.

5. Les jeunes sont asociaux. Persuadés que leurs enfants consacrent trop de temps aux nouveaux médias, la moitié des parents en déduisent que leurs enfants ont du mal à aller vers les autres. Mais pour 84% des ados, l'utilisation des nouvelles technologies ne se fait pas au détriment d'échanges en face-à-face. Ils rencontrent en effet physiquement deux fois plus d'amis par jour que les adultes, soit onze contre cinq.

www.europe1.fr/france/cinq-idees-recues-sur-les-relations-ados-adultes-1022085

Document 2

«SOS Ados»

est une émission qui vous donne la parole. L'émission est animée par un psychologue qui répond à vos questions et vous donne des conseils sans jamais porter de jugement. Aujourd'hui, le témoignage de Sophie.

Sophie, on t'écoute.

— Bonjour, je m'appelle Sophie, j'ai 16 ans, je suis fille unique. Les gens pensent que je suis gâtée car il n'y a que moi comme enfant à la maison, mais ce n'est pas vrai. Je n'aime pas du tout être enfant unique. J'ai toujours les parents sur le dos et ils n'arrêtent pas de me surveiller. Mon problème, c'est que mes parents ne me laissent pas sortir le soir (ou très rarement et jamais après 23 h). Je n'ai pas le droit de partir en week-end avec des copains, je ne peux pas dormir chez une amie. J'ai déjà essayé de leur parler, mais le sujet vire vite aux reproches et l'ambiance devient pesante. J'en ai marre de cette situation, tous mes amis peuvent sortir le week-end, sauf moi. J'ai l'impression de passer à côté de mon adolescence car après le lycée, je commencerai mes études et je n'aurai plus le temps. J'aimerais bien avoir un peu plus de liberté car il y a des moments où je me sens comme

Écoute deux fois les deux documents sonores. Réponds ensuite aux questions, en cochant la bonne réponse ou en écrivant l'information demandée, selon le cas.

Document 1

a. Quel est le thème du document ?

- ☐ L'amitié à l'âge adulte
- ☐ L'importance des amis à l'adolescence
- ☐ Les effets de l'amitié sur la santé

b. On présente les conclusions :

- ☐ d'un sondage
- ☐ d'une étude
- ☐ d'un questionnaire de santé

c. Les auteurs sont des chercheurs :

- ☐ américains
- ☐ français
- ☐ de plusieurs pays

d. Il y a eu interrogées.

- ☐ 27 personnes
- ☐ plus de 100 personnes
- ☐ 1000 personnes

e. On a interrogé régulièrement :

- ☐ des ados de 13 ans
- ☐ des jeunes adultes entre 25 et 27 ans
- ☐ des ados de 13 ans jusqu'à leur 27 ans

f. Les questions portaient sur :

- ☐ les relations en famille
- ☐ l'état général de santé
- ☐ les relations amicales

g. Les ados fidèles à l'amitié :

- ☐ sont en bonne santé à l'âge adulte
- ☐ ont un bon statut socio-professionnel
- ☐ ont de bonnes habitudes de vie

h. L'isolement social est nuisible à la santé.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux
- ☐ On ne sait pas

Document 2

a. Quel titre conviendrait le mieux à ce texte ?

- ☐ La fête de l'amitié
- ☐ Le secret des amitiés durables
- ☐ Un esprit partagé de solidarité humaine

b. La Journée Internationale de l'Amitié est célébrée depuis

- ☐ le 30 juin 2001
- ☐ le 30 juillet 2011
- ☐ le 30 juillet 2001

c. Cette journée a été proclamée par l'ONU :

- ☐ pour encourager les nouveaux liens d'amitié
- ☐ pour retrouver les anciens amis
- ☐ pour promouvoir l'amitié entre les peuples

d. Cette journée dédiée à l'amitié :

- ☐ connaît un succès rapide
- ☐ reste méconnue du grand public
- ☐ est célébrée dans quelques pays

e. Complète par les mots que tu entends :

Noël, c'est la fête des La la fête des amoureux. En, on célèbre les mères. En, les pères. Et les, eux? On les tient pour

f. Ce qui fait la différence entre la famille et les amis, c'est :

- ☐ la responsabilité
- ☐ l'attachement
- ☐ le choix

g. Pour célébrer nos amis, on pourrait :

- ☐ organiser une fête surprise
- ☐ leur offrir une plante
- ☐ leur offrir un bouquet de fleurs

h. Ce jour-là, il serait bon de raviver une ancienne amitié.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux
- ☐ On ne sait pas