



LOLITA RUBENS

IN PSYCHO VERITAS

60 questions étonnantes sur **l'amitié**

et les réponses qu'y apporte la science

MARDAGA

Sommaire

Avant-propos	6
1. Ami et ravi <i>L'influence de l'amitié sur le bonheur</i>	8
2. Amis à l'appui <i>Quand les amis nous rendent meilleurs</i>	24
3. Ami et sous influence <i>Les influences insoupçonnées des amis sur qui l'on est</i>	44
4. Amis de tous acabits <i>Qui sont nos amis ?</i>	68
5. Ami, je suis <i>Ce qui caractérise l'ami que vous êtes</i>	86
6. Ami et/ou épris <i>Les relations parfois compliquées entre amour et amitié</i>	104
7. @mis du bout de la souris <i>L'amitié à l'ère d'Internet</i>	122
Nota bene	142

Avant-propos

Des chercheurs en psychologie étudient, de par le monde, des milliers de facettes de notre comportement. Les auteurs de la collection *In psycho veritas* opèrent, parmi celles-ci, une sélection drastique ; ils pointent pour nous les études les plus percutantes, les plus pertinentes, les plus étonnantes, celles qui sont susceptibles de répondre à nos préoccupations.

À des questions sérieusement drôles, des réponses drôlement sérieuses !

Et nous voici embarqués dans un voyage initiatique au sein de l'univers de la recherche en psychologie... À partir de questions faussement anodines, voire légèrement provocantes, les auteurs nous amènent, mine de rien, à réfléchir en véritables scientifiques. Question posée, mise en contexte, méthode, résultat, conclusion, source.

Le premier petit miracle est que toute cette démarche est ici ramassée sur une double page ; le deuxième miracle est que les auteurs ont trouvé un ton léger, drôle et précis pour rendre cela intelligible.

Des évidences pas si évidentes...

À la question « Faut-il avoir les mêmes amis que son partenaire ? », vous seriez tenté(e) de répondre en fonction de votre expérience personnelle ou de l'observation de votre entourage. Seule une véritable recherche permet de répondre objectivement à cette question. Peut-être vous arrivera-t-il aussi de contester certains résultats, d'invoquer des contre-exemples... Une plongée dans le déroulement de la recherche risque de vous amener à questionner certaines idées reçues ; vous verrez vos convictions tantôt renforcées, tantôt ébranlées... tel est également l'objectif de la collection *In psycho veritas* !

Une question, mille questions

Bien sûr, la problématique de l'amitié ne se résume pas en 60 questions. Bien sûr, chacune des thématiques abordées comporte d'autres facettes, d'autres angles d'approche.

In psycho veritas se veut déclencheur ; les 60 questions posées dans le livre en appellent 60 autres qui, elles-mêmes, en appelleront 60 nouvelles – pour lesquelles nous aurons appris à distinguer « ce que j'en pense » de « ce qu'en dit la science »...

Petit clin d'œil

Le titre de la collection est bien sûr inspiré de l'expression latine *In vino veritas* ; elle nous dit qu'un verre de vin ôte certaines inhibitions et nous fait, parfois malgré nous, dire la vérité (ou du moins certaines vérités). Par association d'idées, *In psycho veritas*, en vous plongeant au cœur du travail des chercheurs en psychologie, vous aidera à mieux comprendre certains comportements et vous permettra de décoder certaines « vérités ».

Gageons que vous y prendrez autant de plaisir qu'à déguster un bon verre de vin... et à le partager !

L'éditeur

- 01 | Avoir des amis rend-il heureux ?**
L'impact des relations amicales sur le niveau de bonheur
- 02 | Le bonheur est-il proportionnel au nombre d'amis ?**
L'impact du nombre d'amis, du meilleur ami et de la personnalité sur le bonheur
- 03 | Dire merci aide-t-il à se faire des amis ?**
L'effet de l'expression de gratitude sur la création de nouvelles amitiés
- 04 | Le bonheur de vos amis est-il contagieux ?**
La propagation du bonheur dans les groupes d'amis
- 05 | Faut-il gâter vos amis ?**
L'effet de la dépense pour autrui sur le niveau de bonheur
- 06 | Ne pas avoir de vrai ami peut-il vous mener à la dépression ?**
La perception de la solitude et son impact sur les symptômes dépressifs
- 07 | Quels sont les amis qui vous aident le plus dans les moments difficiles ?**
L'impact du meilleur ami sur la gestion des expériences négatives
- 08 | Vos amis losers vous réconfortent-ils quand ça ne va pas ?**
L'impact de l'humeur sur le choix des amis auxquels on veut se comparer



1. Ami et ravi

L'influence de l'amitié sur le bonheur

03

Dire merci aide-t-il

à se faire
des amis ?

L'effet de l'expression de gratitude
sur la création de nouvelles amitiés

Dire merci peut nous sembler tout à fait automatique ; c'est une règle de politesse que nous avons apprise étant enfants et à laquelle nous ne pouvons échapper sans paraître grossiers. Mais ce « merci » pourrait-il avoir un pouvoir insoupçonné ? Pourrait-il être le reflet de notre capacité à entretenir des relations sociales de qualité ? Des chercheuses ont voulu vérifier si l'expression de notre gratitude envers nos amis - ou envers des personnes que nous ne connaissons pas - pouvait donner de nous une image plus positive. Un simple « merci » pourrait-il nous aider à nous faire de nouveaux amis ?

méthode

Les chercheurs ont invité 70 étudiants de 18 à 26 ans à évaluer la candidature d'un lycéen qui souhaitait rejoindre leur université afin de l'aider à améliorer son dossier. Une semaine plus tard, la moitié des étudiants ont reçu un mot du lycéen qui accusait bonne réception de leurs remarques et les remerciait chaleureusement de leur aide en ces termes : « Merci BEAUCOUP pour le temps et les efforts fournis pour moi ! » L'autre moitié des étudiants ont reçu le mot accusant réception de leurs commentaires, mais sans remerciement. Les chercheuses ont ensuite mesuré les impressions des participants envers le lycéen ainsi que leur volonté de faire sa connaissance et de créer des liens avec lui. Enfin, elles proposaient aux participants de laisser leur carte de visite au lycéen pour qu'il puisse les contacter.

résultat

Les étudiants qui ont reçu le mot de remerciement de la part du lycéen l'ont évalué comme plus chaleureux (plus amical, attentionné, positif, poli et sympathique) que ceux n'ayant pas reçu de mot de remerciement. De plus, ils ont déclaré être plus enclins à créer un lien avec lui (le présenter à leurs amis, le recevoir pour lui faire visiter le campus, communiquer avec lui par e-mail, etc.). Enfin, ils ont également été plus nombreux à laisser leur carte de visite à l'attention du lycéen que les étudiants qui n'avaient pas été remerciés. Enfin, l'étude montre que c'est uniquement l'image plus chaleureuse du lycéen qui a poussé les participants à vouloir créer un lien avec lui, et non les compétences de celui-ci, qui n'étaient pas évaluées différemment dans les deux groupes.

conclusion

Cette étude montre que le simple fait de dire merci à quelqu'un que l'on ne connaît pas nous permet d'éviter de passer pour un(e) mal élevé(e), mais surtout de bénéficier d'une image positive et de pousser l'autre à vouloir maintenir la relation créée avec nous. C'est donc une façon de gagner de potentiels nouveaux amis. Si vous repérez une personne avec qui vous voulez être ami(e), trouvez une bonne raison de la remercier !

Source : Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion, 15*(1), 1-5.

- 09 | Vos ennemis vous rendent-ils plus sociable ?**
L'impact de ceux que l'on n'aime pas sur les compétences sociales
- 10 | Est-il important pour un futur « grand frère » d'avoir des amis ?**
Le rôle du meilleur ami quand la famille s'agrandit
- 11 | Les amis aident-ils à mieux réussir à l'école ?**
Le rôle des amis dans l'implication et la réussite au collège
- 12 | Réussit-on mieux quand on a des amis variés ?**
L'impact de la nature du réseau social sur les opportunités économiques
- 13 | Bien s'entourer au lycée est-il la clé de la réussite ?**
L'influence des amis sur le choix de filières prestigieuses à l'école
- 14 | Les enfants qui ont des amis sont-ils plus adaptés socialement ?**
L'effet des amitiés réciproques sur le développement des compétences sociales
- 15 | À quoi servent les amis imaginaires de vos enfants ?**
Le rôle des amis imaginaires dans le développement des compétences linguistiques
- 16 | Vos amis modifient-ils votre perception des défis ?**
L'effet du soutien social sur la perception d'un effort physique



2. Amis à l'appui

Quand les amis nous rendent meilleurs

15

À quoi servent les amis imaginaires de vos enfants ?

Le rôle des amis imaginaires
dans le développement
des compétences linguistiques

On estime que la moitié des enfants de 6-7 ans ont des amis imaginaires - des amis fictifs avec lesquels ils interagissent comme s'ils étaient réels. Mais à quoi peuvent-ils bien servir ? Des chercheurs se sont demandé s'ils pouvaient avoir des effets bénéfiques sur le développement des enfants. En effet, même s'ils émanent de leur imagination, ces « amis » sont traités comme des « autres », si bien qu'ils interagissent avec eux s'apparente à un jeu de rôle. Comme avec leurs vrais amis, les enfants font semblant, jouent et se disputent avec leurs amis imaginaires et les impliquent dans leur quotidien. Ces chercheurs ont donc voulu vérifier si ces amis, bien qu'imaginaires, ne sont pas, à certains égards, aussi bénéfiques que des vrais.

méthode

Les chercheurs ont impliqué 48 enfants néo-zélandais, âgés de 5 ans environ et accompagnés de leur maman, dans une étude qui impliquait la réalisation de plusieurs tâches. Lors de la première, ils parlaient de leur ami imaginaire – de son sexe, de son âge, de son apparence physique, de ses goûts, etc. Les mères étaient également interrogées pour voir si elles étaient au courant de l'existence de cet ami et si les informations correspondaient. La deuxième tâche concernait les capacités verbales des enfants, évaluées à travers la quantité et la qualité de leur vocabulaire. Lors de la troisième tâche, on racontait aux enfants une histoire qu'ils ne connaissaient pas, et ils répondaient à des questions de compréhension concernant le contenu de l'histoire. Enfin, ils devaient raconter cette histoire à une marionnette pendant que les chercheurs évaluaient la qualité narrative de leur récit.

résultat

Sur les 48 enfants de l'étude, 23 avaient un ami imaginaire. Aucune différence entre les enfants n'a été observée concernant les tests de vocabulaire et la tâche de compréhension. Les enfants ayant un ami imaginaire ont eu de meilleures performances quand les tâches concernaient la restitution d'histoires : leurs récits étaient plus riches en détails, leur vocabulaire plus élaboré (avec des dialogues, des termes liés à la temporalité, à la causalité, etc.). Ces résultats étaient encore plus prononcés lorsque la mère des enfants avait connaissance de l'existence de l'ami imaginaire.

conclusion

Le fait d'avoir un ami imaginaire est associé à un meilleur développement du langage. Les enfants qui en ont un ont plus de facilité à raconter des histoires riches et élaborées. Les chercheurs expliquent leurs observations par le fait que, comme les enfants sont les seuls à connaître les informations concernant leurs amis imaginaires, leurs parents leur poseraient plus de questions à ce propos – ce qui leur permettrait d'améliorer leurs capacités de conversation et, dès lors, leurs performances scolaires. Si votre enfant vous apprend qu'il a un ami imaginaire, ne vous inquiétez pas, et demandez-lui plutôt de vous parler de lui !

Source : Trionfi, G., & Reese, E. (2009). A good story: Children with imaginary companions create richer narratives. *Child Development*, 80(4), 1301-1313.

- 17 | Vos amis entretiennent-ils vos troubles alimentaires ?**
L'impact de la comparaison sociale sur les troubles alimentaires
- 18 | Boire un verre entre amis préserve-t-il votre santé mentale ?**
L'effet de la consommation sociale d'alcool sur la santé mentale des hommes
- 19 | Vos amis vous font-ils vivre plus longtemps ?**
L'impact du réseau social des personnes âgées sur leur espérance de vie
- 20 | Avoir des amis vous protège-t-il de la grippe ?**
Le lien entre la popularité et la vitesse de propagation des maladies
- 21 | Vos amis protègent-ils votre cœur ?**
L'impact du soutien social sur l'incidence des maladies coronariennes
- 22 | Vos amis peuvent-ils influencer votre poids ?**
La transmission de l'obésité entre amis
- 23 | Vos amis vous ont-ils fait découvrir l'alcool ?**
L'influence du meilleur ami sur la découverte de l'alcool
- 24 | La grossesse de vos amies est-elle contagieuse ?**
La propagation des grossesses chez les jeunes adultes
- 25 | Comment les amis poussent-ils à prendre des risques ?**
L'impact de la présence des amis sur les comportements à risque des adolescents
- 26 | Les amis de votre fille influencent-ils sa consommation d'alcool ?**
L'impact du sexe opposé sur la consommation d'alcool et de drogue
- 27 | La belle maison de vos amis influence-t-elle vos désirs ?**
L'impact de la richesse des amis sur la consommation



3. Ami et sous influence

Les influences insoupçonnées des amis sur qui l'on est

18

Boire un verre entre amis

préserve-t-il
votre santé
mentale ?

L'effet de la consommation sociale
d'alcool sur la santé mentale
des hommes

Ce n'est un secret pour personne : les hommes sont de plus gros buveurs que les femmes. Avoir un verre dans le nez est ainsi fortement associé au sexe masculin, être ivre semble même renforcer l'identité des hommes qui s'y adonnent. Commander, se voir offrir, consommer de grandes quantités d'alcool sans conséquence apparente, et en partager dans un lieu public sont vus comme des actes de virilité. Des chercheuses britanniques ont étudié la consommation d'alcool d'hommes écossais afin de mieux comprendre l'impact de l'alcool sur leur santé. La plupart des recherches se focalisant sur les jeunes buveurs, elles ont préféré se concentrer sur des adultes plus âgés.

méthode

22 hommes de 22 à 58 ans, buvant régulièrement et réunis en 9 groupes d'amis, ont accepté de participer à des discussions d'une durée de 60 à 95 minutes portant sur leur consommation d'alcool. Ainsi, ils ont discuté des changements dans leur consommation au cours de leur vie, des occasions où leur consommation avait été supérieure à ce qu'ils auraient voulu et de leurs éventuelles intentions de la réduire. Plus de la moitié des hommes participant à l'étude buvait de façon régulière, et ce dans des quantités supérieures à la limite recommandée (plus de 21 unités d'alcool par semaine).

résultat

L'alcool permettait aux hommes de créer et de maintenir des amitiés, notamment en « offrant des tournées de pintes » au pub. En effet, les relations entre hommes étaient dépeintes comme parfois « difficiles » ou « gênantes ». Dans ce contexte, offrir des verres à ses amis permettrait d'éviter que les situations ne soient embarrassantes, aiderait les hommes à se parler et améliorerait leur humeur. Même si cela entraîne une consommation parfois excessive dont ils sont tout à fait conscients, c'est un acte considéré comme très masculin et même nécessaire à l'amitié masculine. Les chercheuses ont observé un autre résultat plus surprenant : boire de l'alcool avec ses amis au pub permettrait également aux hommes de pouvoir adopter, à ce moment-là, des comportements qui, eux, ne sont pas considérés comme aussi masculins. Ainsi, les hommes aborderaient plus facilement leurs émotions une chope à la main, ce qui peut être un excellent moyen de recevoir du soutien social.

conclusion

Cette étude montre que la consommation d'alcool participe à la construction et au renforcement des amitiés. Elle peut ainsi mener les hommes à des comportements à la fois mauvais pour la santé (boire en quantité excessive), mais également à des comportements plus positifs protégeant leur santé mentale, grâce à l'expression des émotions et au soutien social que les amis apportent dans ces moments de partage privilégiés. Partager le verre de l'amitié serait donc une bonne chose pour la santé mentale des hommes... s'ils gardent à l'esprit qu'en abuser deviendrait mauvais pour leur santé physique !

Source : Emslie, C., Hunt, K., & Lyons, A. (2013). The role of alcohol in forging and maintaining friendships amongst Scottish men in midlife. *Health Psychology, 32*(1), 33-41.

- 28 | Les enfants jouent-ils plus avec les amis de leur origine ethnique ?**
L'impact des différences culturelles sur les interactions entre amis
- 29 | Choisissez-vous des amis qui vous ressemblent ?**
Le choix des amis selon les opportunités disponibles
- 30 | Préférez-vous vraiment que vos amis vous disent toute la vérité ?**
L'impact de l'honnêteté des amis sur la sympathie et le respect qu'ils inspirent
- 31 | Vos amis ont-ils les mêmes gènes que vous ?**
L'effet indirect des gènes sur le choix des amis
- 32 | Vos voisins ont-ils plus de chances que les autres de devenir vos amis ?**
L'impact des facteurs géographiques et sociaux sur les amitiés
- 33 | Vos amis sont-ils plus riches, plus populaires et plus heureux que vous ?**
L'estimation de la popularité, de la richesse et du bonheur des amis
- 34 | Vos amis sont-ils moins heureux que vous ne le pensez ?**
La perception réelle et supposée des émotions négatives chez nos amis
- 35 | Votre cerveau réagit-il de la même façon que vous pensiez à vous ou à vos amis ?**
L'impact de l'amitié sur l'activité cérébrale lors du traitement d'information



4.
Amis
de tous acabits

Qui sont nos amis ?

- 36 | Votre culture influence-t-elle vos amitiés ?**
L'impact des différences culturelles sur les relations amicales
- 37 | Devient-on un meilleur ami en vieillissant ?**
L'impact de l'âge sur la qualité des relations amicales
- 38 | Influencez-vous le choix de carrière de votre meilleur ami ?**
Le rôle du meilleur ami dans la réussite académique et le choix d'études
- 39 | Votre nom peut-il être un frein à de nouvelles amitiés ?**
L'impact de la prononciation d'un nom sur l'évaluation de celui qui le porte
- 40 | Garderez-vous vraiment votre meilleur ami toute votre vie ?**
Le rôle de la projection dans le temps sur l'évaluation de nos amitiés
- 41 | Quel niveau de contact physique acceptez-vous de vos amis du sexe opposé ?**
La perception de l'intimité dans l'amitié fille-garçon et le contact physique
- 42 | Serait-on prêt à dépenser de l'argent pour se faire des amis ?**
L'impact de l'exclusion sociale sur la construction d'amitiés et la consommation
- 43 | Votre mère a-t-elle influencé les amitiés de votre adolescence ?**
L'impact des amitiés des mères sur les amitiés de leurs enfants

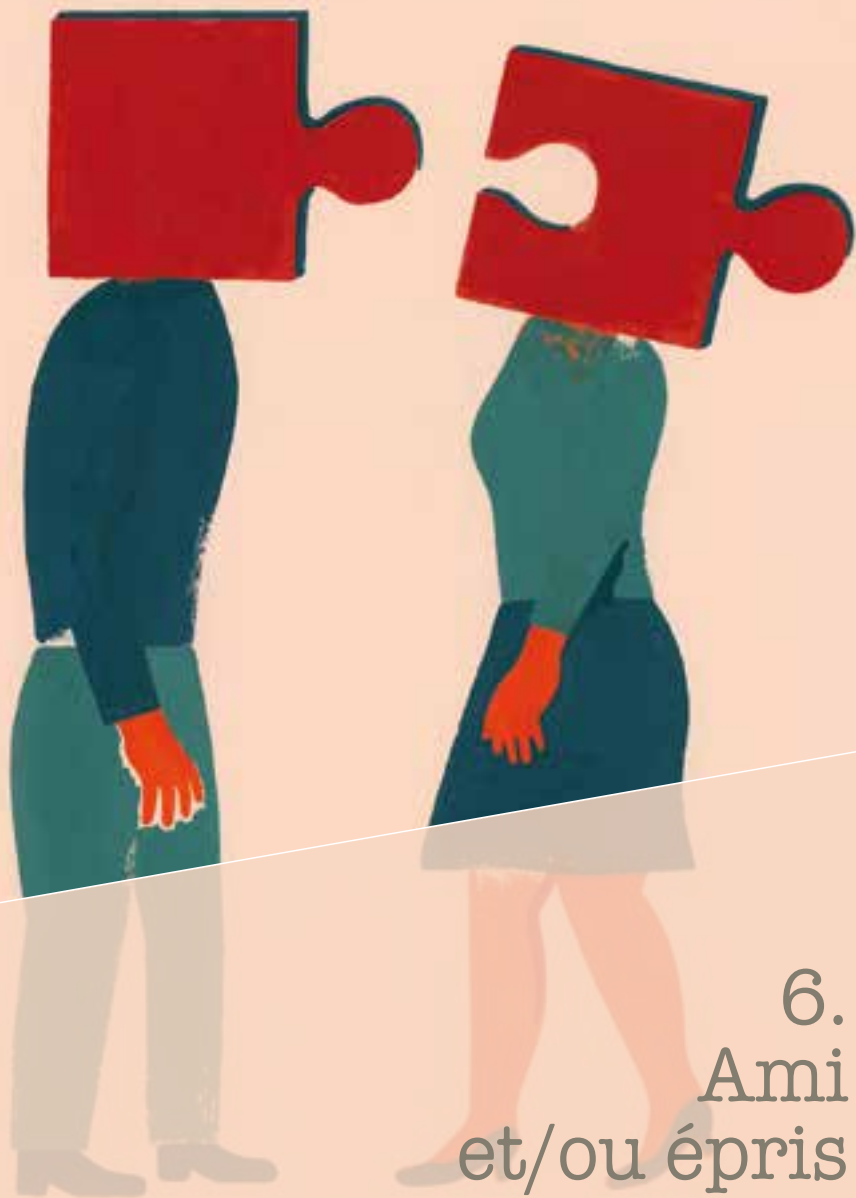


5.

Ami, je suis

Ce qui caractérise l'ami que vous êtes

- 44 | Votre meilleur ami pourrait-il vous piquer votre femme ?**
Le rôle du niveau de testostérone sur les amitiés
- 45 | L'amitié entre homme et femme est-elle possible ?**
L'attirance sexuelle dans les amitiés avec le sexe opposé
- 46 | L'amitié est-elle importante au sein d'un couple ?**
L'impact de l'amitié sur la force des relations amoureuses
- 47 | Confier vos problèmes sexuels à vos amis atténue-t-il votre stress ?**
L'impact des confidences sur le stress lié aux troubles sexuels
- 48 | Faut-il avoir les mêmes amis que son partenaire ?**
L'impact des amitiés communes sur le soutien marital perçu
- 49 | Devez-vous être proche des amis de votre partenaire ?**
Le lien entre les contacts avec les amis du conjoint et les problèmes sexuels
- 50 | Feriez-vous d'une personne aux mœurs légères votre ami(e) ?**
La perception des amis ayant beaucoup de partenaires sexuels
- 51 | Avoir beaucoup d'amis augmente-t-il votre sex-appeal ?**
L'impact du nombre d'amis sur l'attrait physique et social



6. Ami et/ou épris

Les relations parfois compliquées entre amour et amitié

- 52 | « Likez »-vous quand vos amis connectés « likent » ?**
L'impact du nombre de « J'aime » sur les évaluations en ligne
- 53 | Combien de vos amis Facebook vous influencent réellement ?**
L'impact réel des amis Facebook sur les utilisateurs
- 54 | Quel type d'amitiés Facebook permet-il d'entretenir ?**
L'impact de Facebook sur la force des liens amicaux
- 55 | Vos amis Facebook ont-ils les mêmes opinions politiques que vous ?**
La différence entre perception réelle et supposée des idées politiques des amis
- 56 | Peut-on entretenir plus d'amitiés en ligne que dans la vie réelle ?**
Le nombre limite d'amis dans la vie réelle et sur les réseaux sociaux numériques
- 57 | Sommes-nous les mêmes amis en ligne et dans la vie réelle ?**
La différence de qualité de relation entre amitiés réelles et en ligne
- 58 | Recommandez-vous facilement vos marques préférées à vos amis Facebook ?**
L'impact du mode de communication sur les recommandations entre amis
- 59 | Les narcissiques ont-ils plus d'amis Facebook ?**
L'impact du narcissisme sur l'utilisation de Facebook et le nombre d'amis
- 60 | Quelles sont les règles à suivre avec vos amis Facebook ?**
Les conventions sociales à l'œuvre sur Facebook en fonction du type d'amitié



7.
@mis
du bout de la souris

L'amitié à l'ère d'Internet

Nota bene

Avant de vous laisser refermer ce livre, nous aimerions apporter quelques précisions relatives à la recherche en psychologie. En effet, un lecteur averti en vaut deux !

Dans la présentation des études, il a été nécessaire, faute de place, de passer sous silence certaines de leurs limites. Imaginez cet exemple fictif : « Une étude a démontré un lien entre la consommation de crèmes glacées et le taux de noyades ». Cela ne signifie pas forcément que plus on mange de crèmes glacées, plus on se noie. Cela signifie plus vraisemblablement que plus la température monte, plus on voudra manger des glaces et plus on ira à la piscine ou à la mer (et donc, plus le risque de se noyer est important). Les études présentent souvent des phénomènes qui varient de concert. Ces phénomènes sont en lien, certes, mais cela ne signifie pas forcément que l'un d'eux soit la cause de l'autre. Ce cas de figure est fréquent au sein de ce livre, et nous vous incitons donc à ne pas trop vite conclure à une causalité, mais à imaginer de possibles corrélations.

Une autre limite concerne les participants aux études. Pour pouvoir généraliser les résultats d'une étude à la population tout entière, ses participants doivent être représentatifs de sa diversité. Et, à ce sujet, il faut reconnaître que ce n'est pas toujours le cas : les participants aux recherches en psychologie sont, le plus souvent, originaires de sociétés occidentales, éduquées, industrialisées, riches et démocratiques. En cela, ils ne sont pas pleinement représentatifs de la population mondiale.

Enfin, ce livre prend le parti de n'utiliser qu'une seule étude pour répondre à une question. Pourtant, souvent, il y en a d'autres qui ont été menées sur le même sujet - et celles-ci peuvent parfois avoir obtenu des résultats différents. En outre, une découverte qui fait aujourd'hui autorité pourrait être remise en question demain, dans 1 an, dans 10 ans... personne ne sait. Dans ce cadre, la seule posture réellement scientifique n'est pas la certitude, mais bien le doute !

Nous espérons que la lecture de ce livre vous a permis de mieux appréhender comment l'être humain pense, ressent et agit ; en somme, de mieux vous comprendre, et de mieux comprendre vos semblables.

Jean-Baptiste Dayez et Anne-Sophie Ryckebosch
Directeurs de la collection *In psycho veritas*