



C'EST D'ACTUALITÉ
 Par Céline Chaudeau



Les clubs et réseaux se multiplient

Se faire de nouveaux amis n'a jamais été aussi facile !

Beaucoup de personnes se plaignent de la solitude. Pourtant, rencontrer des gens et nouer des amitiés est à la portée de tous.

En France, l'amitié est considérée comme une valeur sûre : plus d'une personne sur deux lui accorde une place centrale*. En effet, rien de tel que de bons amis pour rire et pleurer ! Mais

les aléas de l'existence nous emmènent parfois loin d'eux. Et quand le travail monopolise notre énergie, rencontrer du monde semble souvent compliqué. « Je suis divorcée, raconte Katia, 55 ans. La plupart de mes amies sont en couple, donc elles passent du temps avec leur mari. Du coup, je me sens parfois seule et je ne sais pas trop comment m'y prendre pour rencontrer des gens de mon âge. »

Et s'il suffisait d'oser ? Sandra Hoibian, directrice du pôle Évaluation et Société au Crédoc, et Michel Erman, philosophe et auteur du *Lien d'amitié* (éd. Plon), nous conseillent.

Pourquoi il est plus simple de lier amitié aujourd'hui

Parce que les possibilités n'ont jamais été aussi nombreuses ! Ainsi, les clubs réunissant les personnes autour d'intérêts communs, de passions, ne cessent d'augmenter. De même, plus de 73000 nouvelles associations se sont créées en 2016-2017, selon la dernière étude du réseau Recherches et Solidarités ! Caritatives, sportives, ludiques... elles sont autant de chances de rencontrer des gens. Et, une fois de plus, Internet offre de multiples opportunités : outre les réseaux sociaux, comme Facebook, Copains d'avant et autres, qui permettent de retrouver des amis perdus de vue ou de garder le contact, une foule de réseaux de proximité aident à rencontrer ses voisins proches ou un peu

plus éloignés : ma-residence.fr ou allovosins.com, par exemple, ont été spécialement créés pour se rendre des services, mais aussi, tout simplement, faire connaissance.

De même, onvasortir.com, qui revendique plus de 800000 adhérents, ou allons-sortir.fr permettent de participer à des sorties (cinéma, théâtre), à des balades ou autres activités de loisirs qui sont proposées par des membres inscrits sur ces sites. Quant à l'Association française des solos, destinée aux personnes séparées, divorcées ou veuves, elle permet de se mettre en contact avec des individus dans la même situation que soi afin de tisser des liens. Avec toutes ces opportunités, il est donc plus facile de ne pas se morfondre chez soi !





Les réseaux sociaux facilitent-ils vraiment les choses ?

Oui. D'ailleurs, en 2014, 48 % d'entre nous ont déclaré avoir utilisé un réseau social dans l'année, contre 33 % en 2009. En nous autorisant à communiquer avec n'importe qui et n'importe quand, ces réseaux nous permettent d'assouvir notre envie d'échanger et d'élargir nos liens au-delà de notre cercle habituel. Ils répondent à notre volonté de trouver une proximité lorsque l'on regrette de ne pas avoir de relations proches avec nos voisins, par exemple. Et, parce que l'on manque souvent de temps, mais aussi parce que ce

n'est pas si facile d'aller à la rencontre des autres, il paraît plus simple et confortable d'amorcer des contacts derrière son écran. Même la célèbre association d'utilité publique SOS Amitié a fait évoluer ses moyens d'écoute : si elle continue à recevoir 2000 appels par jour, elle propose désormais de dialoguer par « tchat », c'est-à-dire en échangeant des messages écrits via son site. Ainsi, certaines personnes qui n'auraient jamais osé téléphoner peuvent surmonter leurs réticences et trouver du réconfort.

De la simple relation amicale à des liens plus profonds

« Je m'étais inscrite dans un club de couture parce que j'aime cette activité et que j'avais envie de rencontrer des gens, raconte Nathalie, 42 ans. À force de m'y rendre et de retrouver à chaque fois les mêmes personnes, je m'y suis fait une amie. » Les clubs et les associations permettent d'authentiques rencontres : forcément, on se voit, on se parle et le « feeling » passe ou pas... Pour peu que l'on partage un centre d'intérêt, une passion, des idées, on a un point de contact tout trouvé qui permet de faire connaissance facilement, même quand on est timide.

Et contrairement à ce que l'on peut parfois penser, les forums sur Internet et les réseaux sociaux ne condamnent pas forcément à des relations superficielles. « Lorsque j'étais enceinte, j'ai appris que mon enfant était atteint d'une maladie rare, raconte Cécile, 40 ans. Je me suis alors inscrite sur un forum pour dialoguer avec des parents dans le même cas. En discutant avec des gens qui partageaient ou avaient partagé la même inquiétude que moi, une intimité a fini par se créer. J'en ai rencontré certains, avec qui je suis toujours liée, et nos échanges continuent. » Ainsi, les réseaux sociaux peuvent faciliter les amitiés. Mais si Facebook revendique

désormais 31 millions d'utilisateurs en France, dont chacun affiche en moyenne 120 amis, seules cinq à sept relations sont perçues comme de « vrais amis » fréquentés réellement**. Autrement dit, une fois qu'on s'est – enfin – trouvé

ou retrouvé grâce à Internet, ou lorsque l'on y a élargi son cercle de connaissances, les liens doivent rapidement passer du virtuel au réel si l'on veut pouvoir profiter de la chaleur et de l'humanité qu'offre l'amitié.



Les clubs et les associations permettent de se faire de nouveaux amis.

“Soyez prête à vous investir !”

« Avant de chercher à nouer de nouvelles relations, il est sage de s'interroger sur ce que l'on est prêt à donner aux autres. En effet, il ne suffit pas de s'inscrire sur un site ou dans une association pour étendre le cercle de ses connaissances. Construire de nouvelles amitiés suppose un investissement personnel : savoir écouter, proposer des sorties, se déplacer pour se rencontrer. Et si l'on choisit une activité, caritative, sportive ou autre, il faut honorer les impératifs : aller à l'entraînement, aider ceux à qui l'association est dédiée... De plus, il faut rester vigilant avec les réseaux sur Internet : à force de communiquer avec des personnes, on peut avoir l'impression d'avoir des amies et ce alors même qu'on ne leur a jamais parlé “en vrai” et qu'on ne les a jamais rencontrées. Tant que l'on n'a pas vu la personne, il faut absolument éviter de se livrer sur sa vie privée, de raconter des soucis conjugaux ou des problèmes avec un enfant... On ne sait jamais à qui l'on a réellement affaire ! »

Par Florence Le Bras, auteure de Comment briser la glace et se faire des amis (éd. Leduc.s)



Des sites pour se rencontrer

- ✓ **Maisonsdesassociations.fr**
Les Maisons des associations regroupent, en un annuaire, tous les organismes qui existent près de chez soi.
- ✓ **Onvasortir.com**
Après inscription, chacun se greffe sur des activités proposées par les autres, ou en suggère.
- ✓ **Asso-des-solos.fr**
Pour les personnes séparées, divorcées ou veuves, qui désirent se retrouver pour s'amuser et aussi créer des liens durables et solidaires.
- ✓ **Cafemaxi.fr** Ville par ville, votre magazine propose des rencontres entre lectrices.
- ✓ **Ma-residence.fr, allovoisins.com...**
De bons moyens pour rencontrer ses voisins et échanger des services.

* Étude « Veux-tu être mon ami ? », Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), 2014.
 ** Étude Facebook-2012.