

L'importance des bons amis

Source: Lumino Health

Vous faites votre possible pour être en santé. Vous mangez vos légumes, allez au gym et dormez suffisamment. Mais avez-vous assez de bons amis sur qui vous pouvez compter?

Les bons amis peuvent vous aider à vivre plus longtemps : c'est ce que dévoilent **certaines études**. En effet, les liens sociaux seraient aussi importants pour notre santé et notre longévité que notre poids et notre forme physique. Dans une certaine mesure, avoir de fortes relations d'amitié pourrait contribuer à prolonger votre vie **autant qu'arrêter de fumer**.

Pourquoi l'amitié est-elle si importante?

Les bons amis nous aident à gérer notre stress et à chercher des solutions à nos problèmes.

Et ils nous apportent plein d'autres choses, comme le rire, **qui a le pouvoir** d'atténuer le stress, d'égayer notre humeur et même d'aider notre système immunitaire à mieux fonctionner.

Il semble que ce soit l'étape où nous en sommes dans la vie qui détermine si nous avons besoin de plus d'amis ou de meilleurs amis.

Dans la **vingtaine**, le nombre l'emporterait. Mais dans la trentaine, la qualité de nos relations deviendrait plus importante pour notre bien-être.

Puis un peu plus tard, passé la cinquantaine, le nombre redeviendrait un facteur déterminant. Par exemple, une étude a conclu qu'avoir beaucoup d'amis pouvait nous protéger contre **l'inflammation et l'hypertension**.

Ces variations s'expliqueraient par l'évolution de notre entourage. Au milieu de la vie adulte, notre quotidien est bien garni : conjoint; enfants; parents; collègues; et j'en passe. À cette étape, c'est la qualité des relations qui compte le plus pour notre bien-être.

Mais plus tôt et plus tard dans la vie adulte, les liens solides créés au travail, avec la famille et avec d'autres membres de notre communauté ne sont peut-être pas aussi nombreux. Lorsqu'il y a un risque d'isolement, il est essentiel d'entretenir nos relations.

La solitude est-elle source de motivation ou de découragement?

D'après M^{me} Chen, la solitude motiverait un groupe bien précis à faire de nouvelles rencontres et de nouveaux amis.

En fait, on a observé deux différentes optiques : ceux qui pensent avoir *un peu moins* d'amis que les autres; et ceux qui pensent en avoir *beaucoup moins*.

M^{me} Chen a constaté que les gens du premier groupe s'étaient fait des amis avant la fin de l'année, alors que ceux du deuxième s'en étaient fait moins, en comparaison.

« Ça peut être décourageant de penser que tout le monde a plus d'amis que soi, et de sentir qu'on ne peut rien y changer », avance M^{me} Chen.

En revanche, si on ne se sent pas trop loin derrière les autres, ça peut aussi nous motiver à faire des rencontres.

Osez vous faire des amis

Quelle leçon faut-il en tirer? Dites-vous que vous n'êtes pas seul dans votre situation et que les amitiés solides valent la peine d'être entretenues – voilà ce que conseille M^{me} Chen.

« N'ayez pas peur d'aller parler à quelqu'un. Osez : il y a de grandes chances que cette personne aussi, ait besoin d'un ami. »

Rencontrer des gens n'est plus pareil pendant la pandémie de la COVID-19. Mais nous pouvons toujours rester connectés virtuellement et trouver des moyens de nous impliquer. Voici quelques idées pour faire de nouvelles rencontres :

- Faites du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur. Vous pouvez parfois le faire à distance ou auprès d'un organisme qui fournit des services durant la COVID-19, tant que vous le faites en toute sécurité.
- Inscrivez-vous à un cours pour apprendre quelque chose de nouveau. Les cours en ligne vous permettent d'apprendre de ceux qui ont des intérêts similaires et d'établir de nouvelles connexions.

Remarque: Veuillez toujours suivre les ordonnances et les protocoles COVID-19 provinciaux ou d'État.