

### Un lien parfois plus fort que l'amour

Un café improvisé, une conversation qui s'étire sans fin, un message bref mais qui touche juste... Ces instants discrets, presque anodins, construisent souvent les amitiés les plus solides. Là où l'amour romantique se nourrit de passion, l'amitié s'enracine (1) dans la constance. Selon une enquête [Ifop de 2022](#), 81 % des Français déclarent pouvoir compter sur au moins un ami proche. Ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

### Ce que dit la science

Des recherches en psychologie et en neurosciences confirment les bienfaits concrets de l'amitié. L'absence de relations sociales augmente de 50 % le risque de mortalité prématurée ([Holt-Lunstad](#)). À l'inverse, les personnes bien entourées dorment mieux, tombent moins souvent malades, et gèrent (2) mieux le stress. Même la perception de l'effort diminue : des participants ont trouvé une colline moins raide à gravir en présence d'un ami.

### Une relation plus souple que l'amour

L'amitié n'impose ni sexualité ni exclusivité. Elle échappe (3) aux tensions liées à la cohabitation ou aux attentes romantiques. Moins codépendante, elle est souvent plus durable (4), plus souple, moins sujette (5) aux ruptures douloureuses. Elle

# La merveilleuse alchimie de l'amitié

Moins visible que l'amour, l'amitié est un pilier invisible de notre équilibre. Et les faits le confirment.



se construit sur une écoute sincère, un humour partagé, une passion commune.

Il existe mille manières d'être ami. On pense d'abord aux amis d'enfance, ceux qu'on a rencontrés sur les bancs de l'école, à la récréation ou en cours de maths. Ces liens-là, parfois discrets, tiennent bon malgré les déménagements, les silences ou les années qui passent. D'autres

amitiés se nouent (6) au travail, entre deux réunions ou devant la machine à café, ou encore sur un terrain de sport, au fil des entraînements et des conversations à la volée (7). Il y a aussi ces liens plus flottants, mais non moins réels : un ancien camarade qu'on ne voit presque plus, mais auquel on pense souvent ; une connaissance régulière avec qui un simple échange suffit à retrouver une forme de proximité. À

l'ère du numérique, certaines amitiés prennent forme en ligne : sur Facebook, Instagram ou par messagerie, de nouveaux liens apparaissent entre personnes qui ne se sont parfois jamais rencontrées physiquement, mais qui partagent une complicité, un humour ou des centres d'intérêt. La recherche\* montre d'ailleurs que ce n'est pas la fréquence des échanges qui importe le plus, mais leur qualité perçue. Ce qui compte, au fond, ce n'est pas combien de fois on se parle, mais comment on se comprend.

### Des liens qui évoluent

Certaines amitiés durent toute une vie, d'autres s'effacent (8) sans conflit. C'est normal. Des études\* montrent que nos cercles amicaux se renouvellent environ tous les sept ans. Ce n'est pas une perte, c'est une évolution. L'important est de cultiver (9) les liens qui nous élèvent.

L'amitié ne se fonde (10) pas sur l'obligation, mais sur le désir d'être là. C'est l'un des rares espaces où l'on peut être pleinement soi. Une oreille attentive, une présence fiable, un lien sans pression : et si, au fond, c'était cela, la vraie forme de sécurité affective ?

\*Source : Harvard Study of Adult Development  
[Étude longitudinale \(plus de 80 ans\) sur les relations et le bonheur](#)



**1 Vocabulaire**

A. Lisez le texte. Expliquez en français ce que signifient les mots soulignés, d'après leur sens dans le contexte du texte.

- 1. s'enraciner - \_\_\_\_\_
- 2. gérer - \_\_\_\_\_
- 3. échapper à - \_\_\_\_\_
- 4. durable - \_\_\_\_\_
- 5. sujette à - \_\_\_\_\_
- 6. se nouer - \_\_\_\_\_
- 7. à la volée - \_\_\_\_\_
- 8. s'effacer - \_\_\_\_\_
- 9. cultiver - \_\_\_\_\_
- 10. se fonder sur - \_\_\_\_\_

**B. Complétez les phrases avec les mots ci-dessus, en faisant les accords nécessaires.**

- 1. L'agence de l'eau a pour mission de \_\_\_\_\_ la ressource, la protéger des pollutions et préserver les milieux aquatiques.
- 2. Elle a lancé cette remarque \_\_\_\_\_, sans vraiment réfléchir.
- 3. Il arrive que des relations très fortes \_\_\_\_\_ dans des contextes de crise ou de grande intensité émotionnelle.
- 4. Il voulait \_\_\_\_\_ la routine du quotidien.
- 5. Ces méthodes d'enseignement \_\_\_\_\_ sur une conception de l'éducation comme un échange réciproque.
- 6. Certains immigrants ont du mal à \_\_\_\_\_ dans leur pays d'accueil.
- 7. Ce projet vise un développement économique \_\_\_\_\_.
- 8. Cette région est souvent \_\_\_\_\_ des tremblements de terre.
- 9. Nous devons \_\_\_\_\_ notre esprit critique face à l'information.
- 10. L'image de son ami d'enfance \_\_\_\_\_ lentement de sa mémoire.



**2 Compréhension orale**

Écoutez les témoignages d'Amélie (1), André (2), Geneviève (3) et Malik (4). Associez chaque phrase à la bonne personne. Attention, une phrase ne correspond à aucun témoignage.

	prénom
1. Les opinions politiques peuvent créer des divergences.	
2. J'ai rencontré ma meilleure amie à l'école.	
3. Mon amie vit loin, mais cela ne change rien.	
4. Pour moi, il n'y a que mes amies qui comptent.	
5. Pour moi, l'amour c'est plus important.	
6. Les hommes ont parfois du mal à exprimer leurs sentiments.	
7. On pourra toujours compter sur la famille.	
8. La compagnie d'un ami de confiance me manque.	

*Dans la Grèce antique, l'amitié (philia) était considérée comme la forme la plus noble de relation humaine — supérieure à l'amour romantique. Aristote distinguait trois types d'amitié : celle fondée sur l'utilité, celle fondée sur le plaisir et celle fondée sur la vertu, la seule considérée comme durable et désintéressée. Elle était un lien fondé sur la réciprocité, la confiance et la recherche du bien. Elle ne dépendait ni du désir sexuel, ni de l'intérêt personnel. Dans ce contexte, l'amitié était vue comme une école morale : on devenait meilleur par la fréquentation de l'autre.*



3

## 20 questions de discussion autour de l'amitié

1. Quelle est pour vous la différence essentielle entre l'amitié et l'amour ?
2. Peut-on être ami avec quelqu'un pendant toute une vie ? Pourquoi (pas) ?
3. Avez-vous déjà perdu un(e) ami(e) important(e) ? Qu'est-ce qui a provoqué cette rupture ?
4. Peut-on être ami avec un ex ?
5. Pensez-vous que les réseaux sociaux ont modifié notre façon de vivre l'amitié ?
6. L'amitié entre un homme et une femme est-elle possible sans ambiguïté ?
7. Quels sont, selon vous, les ingrédients d'une amitié solide et durable ?
8. Est-il plus facile de se faire des amis à 15 ans ou à 40 ans ? Pourquoi ?
9. Faut-il tout dire à ses amis ? Ou garder certains secrets ?
10. Peut-on être ami avec quelqu'un qui a des opinions très différentes des siennes ?
11. Quelle est la place de l'humour dans l'amitié ? Est-ce indispensable ?
12. Une vraie amitié peut-elle naître en ligne, sans rencontre physique ?
13. Amitié au travail : une fausse bonne idée ?
14. Que signifie « cultiver une amitié » pour vous ?
15. Peut-on considérer un membre de sa famille comme un ami ? Est-ce différent ?
16. L'amitié évolue-t-elle forcément avec le temps ?
17. À votre avis, pourquoi certaines personnes ont du mal à se faire des amis ?
18. Quelle est la plus belle preuve d'amitié qu'on vous ait donnée ?
19. Préférez-vous avoir beaucoup de connaissances ou quelques amis très proches ?
20. Selon vous, l'amitié est-elle plus importante que l'amour romantique ? Justifiez.



## Transcription

**1. Amélie, étudiante**

« Moi, sans mes amies, je tiens pas trois jours. C'est simple, c'est elles ma famille. On partage tout : les fous rires, les devoirs, les bouquins, les entraînements de volley... Même les bêtises, surtout les bêtises. On est un vrai petit clan. Franchement, je pourrais me disputer avec mes parents, avec les profs... mais si j'ai mes amies, ça va. Elles me connaissent par cœur. »

**2. André, architecte**

« Pour moi, c'est la famille qui compte. Mes enfants, eux, seront toujours là. Les amis, c'est autre chose. J'en ai eu, bien sûr. Mais certains sont partis, d'autres ont changé. Il y a eu des tensions, des désaccords – sur la politique, la société, parfois même sur des choses qu'on n'aurait jamais crues importantes avant. Le monde change, et les gens aussi. C'est triste, oui, mais c'est comme ça. »

**3. Geneviève, avocate à la retraite**

« Mon amie Simone... on s'est rencontrées au lycée, à Dijon, en 1965. On était tout le temps ensemble. Puis on s'est mariées, chacune de notre côté, et nos vies ont pris des chemins très différents... Elle est partie vivre en Belgique, moi je suis restée en France. Mais on ne s'est jamais perdues de vue. À l'époque, c'était les lettres, puis le téléphone, aujourd'hui c'est les e-mails, et même Skype de temps en temps. Ce lien-là, il n'a jamais changé. Elle est comme une sœur pour moi. On n'a même pas besoin de se parler pour se comprendre. »

**4. Malik - basketteur professionnel**

« Mes potes, c'est ma soupape. Le soir, on va jouer au basket, on rigole, on parle de tout et de rien. Ça me fait un bien fou. Mais ce que je ressens souvent, c'est que nous les hommes, on nous apprend pas à être proches, à se confier. J'aimerais avoir un vrai confident, un ami à qui je pourrais tout dire, mais c'est pas si simple. Heureusement, j'ai de la chance, parce que ma femme, c'est aussi ma meilleure amie. »

1

**Vocabulaire**

A. Lisez le texte. Expliquez en français ce que signifient les mots soulignés, d'après leur sens dans le contexte du texte.

- |   |   |
|---|---|
| 1. s'enraciner - <b>s'ancrer, s'implanter, se fixer</b>     | 6. se nouer - <b>se créer, se tisser, s'établir</b>                   |
| 2. gérer - <b>maîtriser, organiser, faire face à</b>        | 7. à la volée - <b>rapidement, à la hâte, sans y penser longtemps</b> |
| 3. échapper à - <b>éviter, se soustraire à, fuir</b>        | 8. s'effacer - <b>disparaître, s'estomper</b>                         |
| 4. durable - <b>stable, solide, qui tient dans le temps</b> | 9. cultiver - <b>entretenir, nourrir, développer</b>                  |
| 5. sujette à - <b>exposée à, susceptible de</b>             | 10. se fonder sur - <b>reposer sur, être basé sur, s'appuyer sur</b>  |

**B. Complétez les phrases avec les mots ci-dessus, en faisant les accords nécessaires.**

- L'agence de l'eau a pour mission de **gérer** la ressource, la protéger des pollutions et préserver les milieux aquatiques.
- Elle a lancé cette remarque **à la volée**, sans vraiment réfléchir.
- Il arrive que des relations très fortes **se nouent** dans des contextes de crise ou de grande intensité émotionnelle.
- Il voulait **échapper** à la routine du quotidien.
- Ces méthodes d'enseignement **se fondent** sur une conception de l'éducation comme un échange réciproque.
- Certains immigrants ont du mal à **s'enraciner** dans leur pays d'accueil.
- Ce projet vise un développement économique **durable**.
- Cette région est souvent **sujette à** des tremblements de terre.
- Nous devons **cultiver** notre esprit critique face à l'information.
- L'image de son ami d'enfance **s'effaçait / s'efface** lentement de sa mémoire.



2

**Compréhension orale**

**Écoutez** les témoignages d'Amélie (1), André (2), Geneviève (3) et Malik (4). Associez chaque phrase à la bonne personne. Attention, une phrase ne correspond à aucun témoignage.



	prénom
1. Les opinions politiques peuvent créer des divergences.	André
2. J'ai rencontré ma meilleure amie à l'école.	Geneviève
3. Mon amie vit loin, mais cela ne change rien.	Geneviève
4. Pour moi, il n'y a que mes amies qui comptent.	Amélie
5. Pour moi, l'amour c'est plus important.	-
6. Les hommes ont parfois du mal à exprimer leurs sentiments.	Malik
7. On pourra toujours compter sur la famille.	André
8. La compagnie d'un ami de confiance me manque.	Malik

*Dans la Grèce antique, l'amitié (philia) était considérée comme la forme la plus noble de relation humaine — supérieure à l'amour romantique. Aristote distinguait trois types d'amitié : celle fondée sur l'utilité, celle fondée sur le plaisir et celle fondée sur la vertu, la seule considérée comme durable et désintéressée. Elle était un lien fondé sur la réciprocité, la confiance et la recherche du bien. Elle ne dépendait ni du désir sexuel, ni de l'intérêt personnel. Dans ce contexte, l'amitié était vue comme une école morale : on devenait meilleur par la fréquentation de l'autre.*





*Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,*

*Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, [espaceproffle.com](http://espaceproffle.com), est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.*

*Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.*

*Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.*

*Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.*

*Cordialement,  
L'équipe d'[espaceproffle.com](http://espaceproffle.com)*

**ESPACE  
PROFFLE**  
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne