

Fiche informative

L'importance des relations d'amitié à l'adolescence

L'insertion dans un groupe de pairs et l'établissement de relations d'amitié : médiateurs des inquiétudes, du stress ou de l'anxiété reliés aux transitions et défis développementaux caractéristiques de l'adolescence.

Selon plusieurs chercheurs, la réussite de l'intégration dans un groupe de pairs et l'établissement de liens d'amitié agissent comme facteurs médiateurs de protection face aux nombreuses transformations qui marquent l'entrée dans l'adolescence tant sur le plan physique, familial, social que scolaire (Claes, 2005).

Les conversations intimes avec les amis ont pour effet de réduire l'anxiété rattachée à la transition à l'adolescence, à soutenir l'estime de soi et les capacités adaptatives. Les relations d'amitié procurent aussi des sentiments de sécurité et de bien-être. On se sent quelqu'un, on se sent important, on sent que l'on a une valeur et un statut. Enfin, les relations d'amitié offrent une importante source de soutien lors d'événements stressants. Les chercheurs notent que ce n'est pas la quantité d'amis qui serait le facteur le plus influent, mais davantage la qualité de ces relations d'amitié (Claes, 2005).

Disposer d'amis auxquels on confie ses problèmes, dont on partage les préoccupations et avec qui on échange des opinions, permet de jouir des sentiments de sécurité et de soutien reliés à toute forme d'attachement. En revanche, le sentiment d'aliénation (colère – distance) avec les amis est lié à des problèmes intériorisés tels que les symptômes de dépression et d'anxiété. L'absence d'amitié, des amitiés de piètre qualité ou étant marquées par des relations problématiques constituent autant de facteurs de risque pour le développement ultérieur de troubles tels que l'anxiété (Claes, 2005)

Relation entre isolement social, rendement scolaire et adaptation psychologique.

Les relations sociales sont des facteurs à considérer de façon particulière lorsqu'il est question d'éducation, cela notamment parce que celles-ci sont aussi reconnues pour influencer de façon significative le rendement scolaire des adolescents-es. A travers son effet tampon sur le stress, le soutien social a été identifié comme facteur pouvant favoriser la réussite scolaire (Felsen et Wilcox, 1992). L'isolement social, quant à lui, a plutôt été associé à des niveaux de stress plus élevés et des performances plus faibles chez les jeunes (Misra, Crist et Burant, 2003).

Les relations d'amitié peuvent jouer différents rôles et agir de multiples façons permettant de diminuer le stress. Elles offrent notamment un soutien face aux difficultés de la vie quotidienne, elles favorisent une meilleure estime de soi et peuvent aussi réduire le stress par la réalisation d'activités sociales et de loisir (Dumont et Provost, 1999). Certaines études rapportent aussi que le soutien social en milieu scolaire favorise

l'appartenance scolaire, ce facteur ayant aussi été relié à la réussite scolaire des adolescents (Vaquera et Kao, 2007). Finalement, non seulement le niveau de soutien social contribue-t-il au bien-être et à la réussite scolaire, l'isolement social est reconnu inversement comme facteur de risque de décrochage scolaire (Fortin et Picard, 1999).

Ces constats démontrent bien qu'investir dans le développement de stratégies favorisant la socialisation chez les jeunes pourrait non seulement avoir un effet préventif sur l'anxiété, cela contribuerait aussi à soutenir leur réussite académique.