

VOYAGE EN AMITIÉ

Atelier d'écriture des 21 & 22 juillet 2022
à la Maison ATD Quart Monde à Trois-Bassins
à l'occasion de l'événement **Zistoir en Vavang**,
organisé par la Réunion des Livres dans le cadre de Partir en Livre



labo
des histoires

en partenariat
avec :



avec le soutien
du :



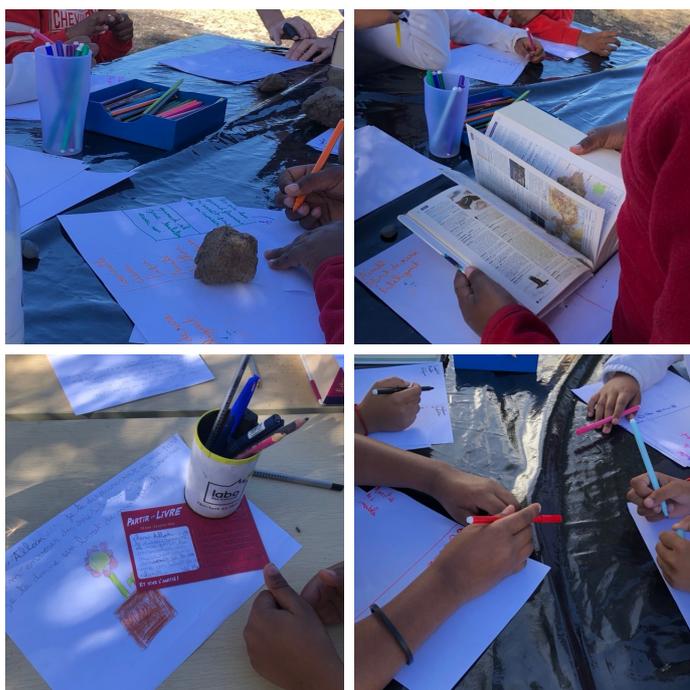
Amitié mode d'emploi

« Il y a les amis, il y a la famille. Et puis il y a les amis qui deviennent la famille ».

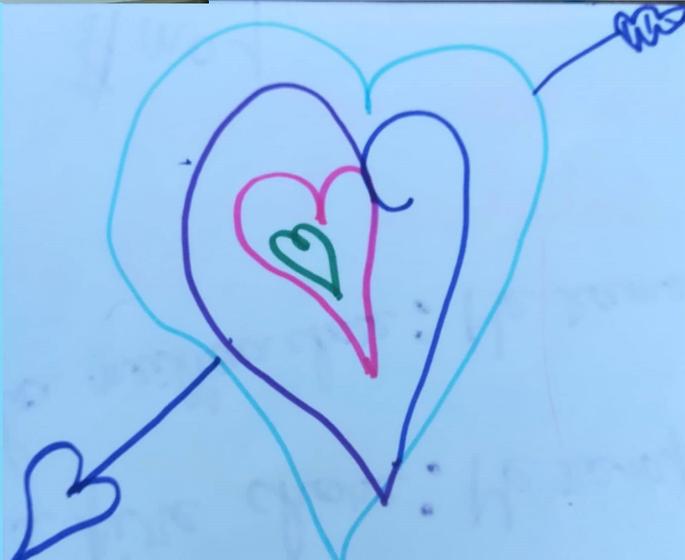
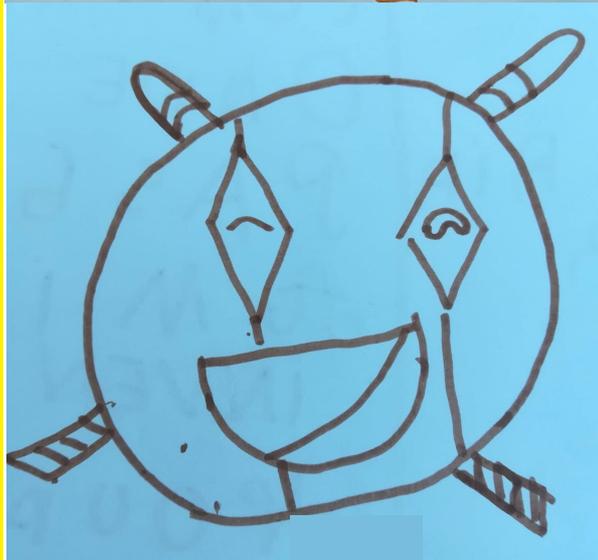
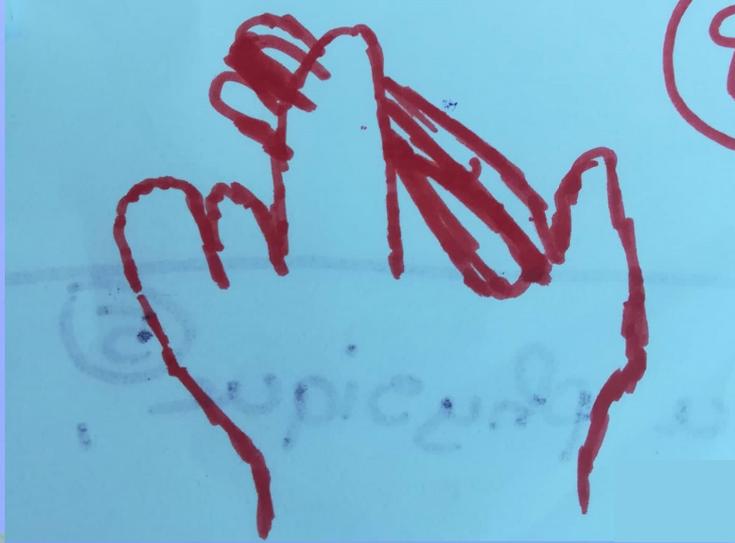
Un arbre, du soleil, du vent et la mer. Quel plus beau cadre que celui de « Zistoïr en vavang » cette année pour parler d'amitié ? Et ça tombe pile poil pour célébrer la « Journée internationale de l'amitié », qui a lieu tous les 30 juillet !

Voici quelques extraits de deux ateliers de deux heures. Le premier a eu lieu en compagnie de sept jeunes âgés de 9 à 12 ans. Le lendemain, le second atelier a réuni la même équipe, augmentée de trois jeunes du même âge, et même de trois « grands » de 17 à 18 ans. Bravo à eux ! Bravo les amis !

Stéphanie BUTTARD, journaliste, intervenante au Labo des histoires



On représente souvent l'amour avec un cœur rouge. Mais l'amitié, ça se dessine comment ?



C'est quoi la pire et la meilleure chose que ton ami (e) peut te faire ?

L. (10 ans) : Quand il n'arrête pas de m'accuser / Quand il joue tout le temps avec moi.

N. (9 ans) : S'il répète un secret / S'il m'offre des écouteurs et un iphone 13.

F. (9 ans) : S'il me vole tout / S'il me donne sa vie.

C. (12 ans) : ça serait qu'elle raconte des choses horribles et fausses sur moi, ou si elle me vole mon collier qui compte beaucoup pour moi / Si elle me défend quand quelqu'un raconte des choses sur moi, et m'aider si je suis malade, me donner son rein ou autre chose.

T. (12 ans) : Qu'il dise tous mes secrets / Qu'il me donne la voiture de mes rêves, une Audi Rs3

L. (11 ans) : Me remplacer / Me ramener un bon Mac do !

Quels sont les piliers de l'amitié, pour toi ?

Nos Laborantins ont répondu :

Partager tous ses secrets, faire confiance, s'écouter, se voir, se soutenir, rire ensemble, faire des bêtises ensemble, « le sang ».

Si tu avais un animal comme ami, ça serait quoi ?

L. a choisi un lion, mais le reste du groupe du premier jour a choisi le meilleur ami de l'homme, le chien, « pour me protéger ».

N. ajoute une panthère, M. une tortue « parce que c'est mignon » et L. un cheval.



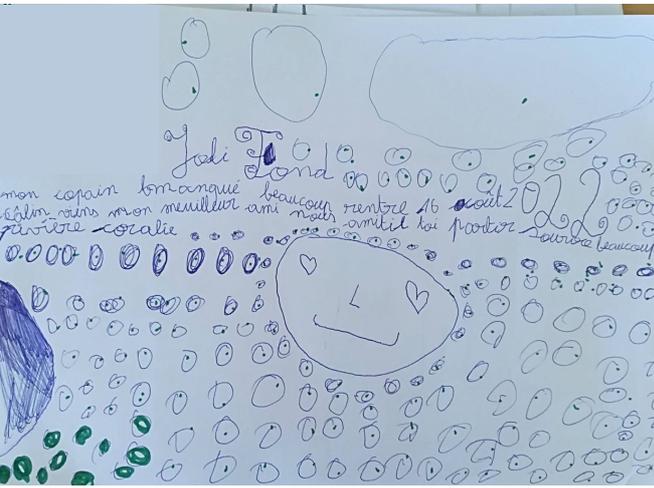
Raconte-nous un bon moment avec ton ami (e)

L. (11 ans) : on a fait une nuit blanche et on a essayé de monter sur le toit mais on est tombées sur le lit

F. (9 ans) : j'ai passé une nuit à jouer à Fortnite avec T.

T. (12 ans) : une nuit dehors à faire de la trottinette

L.. (10 ans) : quand on est partis à la piscine



Une dispute entre amis, ça existe ! Raconte-nous en une.

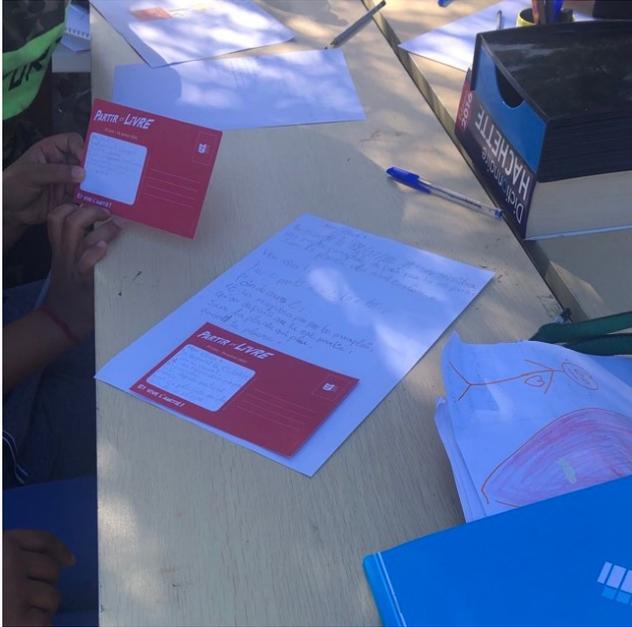
M. (10 ans) : N. et L. se sont battus pour une bille et un stylo, ils ont pleuré mais à la deuxième récré ils sont redevenus amis.

C. (12 ans) : en 6e, on était trois amies, mais L. a commencé à être jalouse de M. parce que je restais trop avec elle. Elle a fait du chantage, alors j'ai choisi M. Elle a raconté des choses fausses sur M. pour que j'arrête de lui parler mais je ne la croyais pas. Maintenant, on est juste à deux.

L. (10 ans) : quand G. a donné un coup de pied dans la fesse de F. parce qu'il était en colère



Ton plus cher ami est parti sur une planète lointaine. Tu lui écris une dernière carte postale ou une lettre...



L. (10 ans)

« Cher A., je te dis au revoir. Tu m'enverras des messages ? Comme souvenir, je te donne un bout de ma plante »

F. (9 ans)

Mon cher A., tu es parti te planquer, il y a des années / J'espère que tu reviendras bientôt, et qu'on ira dans l'eau ! Mais quand ?»

F. (17 ans)

« Ma chère amie, depuis que tu es partie, mon cœur s'est affaibli. Je t'aime, S. /
Ton départ m'a rendu fou / Je pense fort à toi avec mon amie C. /
Je commence à devenir absent /
Mais je pense à toi fort mon loulou /
Tous nos moments je n'oublierai pas /
T'es ma meilleure amie à jamais /
Nos délires j'oublierai pas /
Tu vas me manquer à tout jamais /
Tu es partie pour toi, mais moi sans toi c'est pas moi /
C'est peut-être pour ton avenir, et je t'encourage à bâtir ton empire /
Je t'aime énormément, mais je sais que tu passeras de bons moments /
Rappelle toi de nous pour toujours /
Car mi aime aou mon lamour »

L. (13 ans)

« Mon amie, tous les jours je pense à toi. Si tu savais à quel point tu me manques ! J'espère que tu penses à moi. Je me sens mal sans toi. Sache que tu resteras ma meilleure amie. J'aimerais que tu sois avec moi maintenant mais c'est plus possible. Même des appels on ne peut plus parce que t'es malade. J'espère que tu te soigneras bien. Ça me fait de la peine de ne plus te revoir, moi sans toi ça sert à rien. Notre complicité me manque tellement. Je t'aimerai toujours malgré tout. Bisous »

N. (17 ans)

« Mon cousin chéri, depuis que tu es parti je me sens seule, car tu es mon unique ami. J'aimerais te dire plein de choses en commençant par nos petits moments ensemble, nos délires, nos moments les plus compliqués. Même avec cet accident, je t'aimerai toujours autant. Pour moi, tu es et tu resteras mon cousin chéri. Tu me manques énormément. Je suis triste sans ta présence, ma journée se résume à penser à toi. Laisse-moi te dire encore quelques mots pour que mon cœur puisse être clair. Pour que je puisse enfin faire mon deuil. Je t'aimerai jusqu'à la fin et je te le promets. Bisous mon cousin chéri.»

M. (9 ans)

« Dada G., depuis que tu es parti à Marseille, le 16 septembre 2021, ma vie est plus triste tu es le plus gentil, tu prenais tout le temps ma défense sans toi, ma vie est fichue, merci d'être resté pour mon anniversaire quand tu es parti j'ai été affaibli, les jours ont toujours été mieux avec toi, tant que je pense à toi dans ma tête, mon esprit et mon cœur, je t'aime mon dada chéri bisous.»

C. (12 ans)

« Cher M., tu me manques. J'espère que tu es bien où tu es. N'oublie pas de me rendre visite. Essaie de me ramener une figurine, comme ça j'aurai une collection venant de toi à qui je tiens »

QU'EN DIT LA SCIENCE ?

L'AMITIÉ EST UN SUJET DE RECHERCHE EN SCIENCES HUMAINES, COMME LES AUTRES RELATIONS HUMAINES : LE POUVOIR, L'AMOUR, ETC. ET CE QUE LA SCIENCE NOUS EN DIT EST ÉTONNANT.

01

L'amitié, c'est bon pour la santé

Les personnes qui ont des amis sont plus en forme que les solitaires. Ils ont une tension plus basse, ils sont moins stressés et ils vivent plus longtemps. Les amis facilitent les bonnes habitudes, apaisent la dépression, aident à surmonter les maladies.

Quand tu vois un ami, ton corps libère une « hormone d'attachement » appelée l'ocytocine, qui produit un effet apaisant sur ton corps et ton esprit.

02

Un ami fait partie de soi

James Coan, un psychologue de l'Université américaine de Virginie, a étudié avec son équipe les cerveaux de personnes à qui on disait la chose suivante : soit tu vas recevoir de petites décharges électriques, soit c'est ton ami qui va subir la même décharge.

La conclusion est étonnante: le scanner cérébral d'une personne en danger est quasiment identique à celle d'une personne dont l'ami est en danger. "Nos proches deviennent des parties de nous-mêmes. Nous nous sentons menacés quand nos amis sont menacés", conclut l'étude. La preuve que ses amis, on les a dans la peau !

03

Entre 5 et 150 amis

D'autres scientifiques, comme l'anthropologue Robin Dunbar de l'Université d'Oxford en Angleterre, ont étudié le nombre d'amis qu'on peut avoir. Ils concluent qu'un adulte a entre deux et cinq vrais amis en moyenne, c'est-à-dire des proches à qui l'on se confie quand on a des problèmes. Et ils ont réussi à montrer qu'on ne peut pas entretenir de liens d'amitié avec plus de 150 personnes. Ce qui fait déjà beaucoup si tu veux tous les inviter à la maison !

04

Amitié et amour

Cette même chercheuse a étudié l'effet du couple sur l'amitié. Quand on tombe amoureux, la nouvelle personne « éjecte » en moyenne deux proches de ton entourage : le plus souvent c'est un parent et un ami. Elle ne fait pas exprès : c'est parce que l'amour diminue la disponibilité pour voir ses amis, ce qui peut abîmer une amitié. Du coup, un célibataire a cinq amis proches, mais une personne en couple n'en a que quatre, en moyenne.

05

Chez les animaux

Un autre scientifique, Carl Zimmer, a étudié l'amitié entre les animaux. Il a observé que des chimpanzés, babouins, chevaux, hyènes, éléphants, chauves-souris ou encore dauphins nouent des liens durables entre eux, en-dehors de leur famille. Ce sont tous des mammifères, en général.

Pourquoi ont-ils besoin d'amis? Parce que comme chez les humains, l'amitié apporte des bénéfices : dans tous les cas étudiés, ces animaux-amis étaient en meilleure santé, moins stressés, et avaient plus de facilité à se reproduire. Ne prends pas ça perso, tu n'es pas obligé de te reproduire avec tes amis, lol !



REUNION

labo
des histoires

MERCI

Labo des histoires Réunion



www.labodeshistoires.com



laboreunion



lelabodeshistoiresreunion