

“Le Belge a 5 amis EN MOYENNE”

► Sondé sur les liens d'amitié, il attribue une note de 7/10 à ceux qui l'entourent

► Ce lundi 30 juillet, l'amitié est mise à l'honneur au niveau mondial. À l'occasion de cette journée internationale, l'université de Gand (UGent), le professeur de bonheur Lieven Annemans, et les assurances NN ont étudié les liens sociaux entre les individus. Et plus spécialement l'amitié et le bonheur qui en découlent.

D'après les spécialistes, le Belge aurait 5 amis en moyenne. Et “10% des sondés déclarent ne pas avoir de véritable ami”, constate Lieven Annemans.

“Nous avons surtout demandé

aux personnes sondées si elles étaient satisfaites de leurs relations amicales”, indique Lieven Annemans. “Les chiffres parlent d'eux-mêmes : ils sont assez contents de leur situation et de leurs amitiés. Sur une échelle de 1 à 10, le curseur est placé à 7,2.”

Le spécialiste du bonheur poursuit : “22% ont toutefois rap-

porté qu'ils étaient insatisfaits.”

LES PLUS CRITIQUES face à leur entourage amical, ce sont les Flamands. “Leur niveau de satisfaction moyen est de 7/10. Les Wallons, eux, l'évaluent à 7,4. C'est statistiquement très significatif”, répond Lieven Annemans. “J'ai l'impression, mais ça reste une impression personnelle, que les Wallons passent plus de temps de qualité avec leurs amis que les Flamands. Ils font plus d'efforts à ce niveau-là.”

D'après les chiffres rapportés par l'étude, les plus de 65 ans sont les plus heureux dans le domaine, bien plus que les générations plus jeunes.

Quelles sont les raisons qui font que les Belges ne trouvent pas toujours leur bonheur auprès de

leurs amis ? Internet, santé, diplôme... Différents facteurs entreraient en jeu. Les personnes avec un degré d'instruction plus bas sont nombreuses à ju-

ger leurs relations amicales “ni bonnes ni mauvaises. Plus la personne est diplômée, plus les contacts avec ses amis la rendent heureuse. Ceux qui n'ont pas d'emploi s'estiment aussi malheureux en amitié”.

L'ÉTAT DE SANTÉ des sondés serait aussi un indicateur de bien-être amical. “Les chances d'être heureux avec ses amis diminuent lorsque l'on est insatisfait de sa condition physique.”

L'amitié aurait des vertus sur notre bonheur. En effet, “quand on est satisfait de ses amis, la probabilité d'être heureux augmente d'un facteur 3. Ce qui n'est pas négligeable”.

Notons enfin que les questions étaient posées sur l'amitié en général. “Nous n'avons pas demandé aux personnes s'il s'agissait d'amis de bureau, de copains ou d'amis proches, nous avons laissé libre choix aux répondants d'interpréter le mot amis.”

Laura Cerrada Crespo

Les réseaux sociaux isolent amicalement

BRUXELLES Le lien entre nos activités sur Internet et le bonheur n'a pas été étudié en tant que tel par le spécialiste et son équipe. Cependant, être trop sur Internet aurait un impact sur notre impression de vie heureuse.

“Nous l'avions indiqué dans notre étude sur le bonheur : ceux qui sont souvent sur Internet de façon passive voient leur risque

d'être malheureux augmenter de 20% par rapport aux autres”, détaille Lieven Annemans.

Il reprend, se basant sur ses propres constatations, “à titre personnel, je vois que ceux qui passent beaucoup de temps sur Internet et sur leurs smartphones

ont moins de temps à consacrer aux autres. Ils sont constamment

sur Facebook, Instagram, WhatsApp...”

Or, le professeur de l'UGent avait démontré qu’“avoir une activité sociale régulière et prendre soin des autres rendaient heureux. En n'ayant pas de temps à consacrer aux autres, on joue aussi sur notre propre sentiment de solitude. Il y a un impact indirect sur notre bonheur. Si l'on en-


courageait le bénévolat et les activités sociales réelles, et donc les amitiés, on réduirait le sentiment de solitude dont se plaignent de nombreux Belges.”

L.C.C.

LES BELGES ET L'AMITIÉ



Un Belge sur 4 passe plus de 3h par jour SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

 Une enquête de Lipton Ice Tea révèle l'influence des réseaux sociaux et du Smartphone sur la génération Y

► Dans le cadre de la journée internationale de l'amitié, une enquête nationale sur le bonheur a été réalisée par l'assureur-vie NN et l'UGent. En effet, l'enquête a montré que ce sont principalement les jeunes qui se sentent seuls. Même s'ils sont 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 connectés grâce à de nombreux réseaux sociaux et appareils en tous genres, la génération Y se bat chaque jour contre ce tabou de la solitude.

Et à l'occasion de cette journée spéciale, pas moins de 40 influenceurs relèveront le défi lancé par Lipton Ice Tea qui consiste à ne pas se connecter durant toute la journée ! Ces Youtubers et Instagrammeurs à succès devront donc rester déconnectés durant 24 heures et se donneront rendez-vous avec leurs amis. D'ailleurs, tout le monde peut participer à cette action via le

site Web www.liptonbettertogether.com.

VIA UNE ENQUÊTE réalisée par Ivox à la demande de Lipton Ice Tea sur un échantillon représentatif de 500 Belges de la génération Y, la marque de thé froid a

voulu se pencher sur l'impact des réseaux sociaux et du Smartphone auprès de la génération Y. Et le résultat est sans appel, pour la plupart des *millennials*, les réseaux sociaux font partie de

la routine quotidienne et ont incontestablement une influence sur ce qu'une personne ressent. En effet, 25 % des Belges issus de la génération Y passent plus de trois heures par jour sur les réseaux sociaux. 28 % pensent que la vie ressemble à ce que l'on peut voir sur Instagram, mais 27 % se posent des questions ou sont jaloux des gens de leur âge postant toujours du contenu original et se trouvant avec beaucoup d'amis dans un endroit attrayant ou exclusif.

"L'idée est de pouvoir déposer

nos Smartphones, écrans tournés vers le bas, pour un 'temps mort des réseaux sociaux'. De cette manière, nous évitons toute distraction venant des nombreuses notifications et informations", explique la marque de thé glacé.

Via l'enquête, on apprend également que les réseaux so-

ciaux, et en particulier Instagram, sont considérés comme motivants par 23 % des participants, mais 17 % des interrogés déclarent que le nombre de comptes qu'ils ont leur procure du stress et qu'ils souffrent de la *#fomo* (*fear of missing out*, ou la peur de manquer quelque chose) s'ils restent hors ligne un petit moment. Le mouvement contraire *#jomo* (*joy of missing out*) ou la joie de ne pas être partout à la fois et de créer un moment pour soi, peut compter sur de plus en plus d'adeptes. Deux participants sur trois déclarent s'offrir un moment sans leur Smartphone et le font précisément pour cette raison.

Ludovic Jimenez

“LE RISQUE EST DE TOMBER DANS L'OUBLI”

▣ L'influenceuse Aurela Skandaj, explique comment se protéger des dérives liées à l'ultra popularité sur les réseaux sociaux

► 23 ans, Aurela Skandaj est suivie par près de 360.000 personnes si l'on cumule ses comptes Instagram et YouTube. Et la jeune femme dispose de plus d'un tour dans son sac pour s'attirer de nouveaux abonnés. Conseils mode en vidéo, tutoriels fashion et maquillage ou encore vidéos humoristiques, aujourd'hui pour exister dans le *game* des influenceurs sur les réseaux sociaux, il faut savoir se renouveler en partageant des contenus variés sur le plus de supports possibles. Et aujourd'hui, Aurela ne partagera pas de nouvelles vidéos à ses abonnés étant donné qu'elle participe à l'action lancée par Lipton Ice Tea, qui consiste à se déconnecter de son smartphone et des réseaux sociaux toute la journée. Une épreuve en soi pour cette accro au mobile.

Qu'est-ce que représentent les réseaux sociaux pour vous ?

“Les réseaux sociaux forment une partie importante de ma vie et

un exutoire créatif à ma vie fort chargée. Ainsi, je laisse mes fans et ceux qui me suivent voir ce qui se passe dans l'ombre et je partage avec eux des moments importants, qui peuvent être des moments excitants, émouvants, beaux, tristes ou émotionnels.”

Peut-on être ultra-présent sur les réseaux sociaux et avoir une vie sociale normale ?

“Même si je suis accro aux réseaux sociaux, j'attache quand même une grande importance aux contacts réels avec mes amis et ma famille. J'essaie de garder un bel équilibre dans mes contacts. Pour moi, c'est mon travail donc j'y suis très connectée, voire tout le temps. C'est impossible pour moi de me couper des réseaux sociaux, le risque, c'est de tomber dans l'oubli auprès des personnes qui nous suivent et même les autres.”

Justement, quels sont les risques de cette popularité éphémère ?

“Le risque c'est de se perdre à vouloir être trop proche des gens

qui nous suivent. Il faut être maître de ce que l'on fait et ne pas toujours suivre leurs demandes car finalement on ne les connaît pas. Avant, je me montrais trop mais j'ai compris que quand on leur en montrait trop, ils en voulaient toujours plus. J'ai pu commettre cette erreur que je ne fais plus aujourd'hui.”

Et vis-à-vis de vos fans ?

“Il est important de ne pas communiquer les lieux de fréquentation quotidiens et leur adresse avec précision. Les gens trop fans, si je puis dire, peuvent devenir dangereux même si c'est très rare. Ils sont prêts à tout et peuvent venir à votre rencontre.”

Avez-vous des conseils pour les jeunes qui débutent ?

“Il faut être soi-même, faire semblant comporte ses limites. Il faut atteindre un public qui nous ressemble sinon ça ne marchera pas. Pour faire passer un message, il faut être proche de ce que l'on est au maximum.”

L.J.