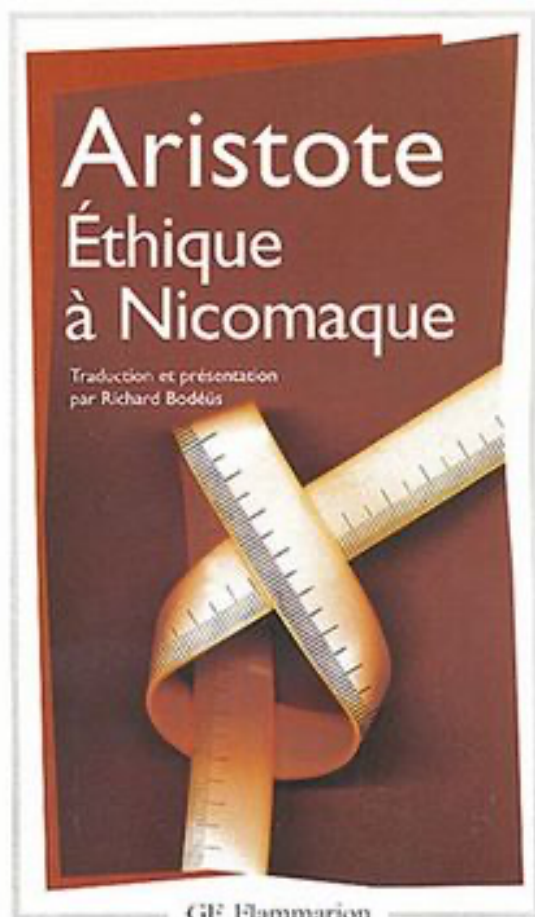




**L'Amitié :** Aristote, un philosophe grec, a beaucoup réfléchi sur ce qui rend une amitié solide et durable. Il identifie trois types principaux d'amitié : l'amitié basée sur l'utilité, l'amitié basée sur le plaisir et l'amitié basée sur la vertu.

1. L'amitié d'utilité : Dans ce type d'amitié, les gens sont amis parce qu'ils en retirent quelque chose. Par exemple, vous pourriez être ami avec quelqu'un parce qu'il vous aide à faire vos devoirs. Mais une fois que vous n'avez plus besoin d'aide, l'amitié pourrait s'effriter.
2. L'amitié de plaisir : Ici, les amis trouvent du plaisir à passer du temps ensemble. Ils partagent des loisirs, des jeux ou des moments amusants. Mais cette amitié peut aussi être éphémère. Si l'un des amis déménage ou si les centres d'intérêt changent, l'amitié peut se terminer.
3. L'amitié de vertu : C'est le type d'amitié que tout le monde souhaite avoir. Dans ce cas, les amis s'apprécient pour qui ils sont vraiment. Ils ont des valeurs similaires et se soutiennent mutuellement pour devenir de meilleures personnes. Cette amitié est la plus forte et la plus durable.

Pour Aristote, les amitiés chez les jeunes sont souvent volatiles et susceptibles de changer rapidement. Selon lui, les jeunes sont particulièrement enclins à des formes d'amitié basées sur le plaisir ou l'utilité, plutôt que sur la vertu. Cela est dû en partie à la nature changeante de leurs préférences et à leur manque d'expérience de vie qui rend difficile la formation d'un jugement solide sur le caractère des gens.

Dans une amitié basée sur le plaisir, les jeunes sont amis parce qu'ils s'amusent ensemble, partagent des loisirs ou ont des centres d'intérêt similaires. Ces amitiés peuvent être intenses, mais elles sont souvent de courte durée car les centres d'intérêt changent fréquemment à cet âge.

Dans une amitié basée sur l'utilité, les jeunes sont amis parce qu'ils tirent un certain avantage de cette relation, comme l'aide dans les études ou le statut social. Ce type

d'amitié peut également être éphémère, car les besoins et les circonstances changent avec le temps.

Selon Aristote, ces types d'amitié sont moins stables et moins satisfaisants que l'amitié basée sur la vertu, où les amis s'aiment pour ce qu'ils sont et non pour ce qu'ils peuvent apporter. Les amitiés de vertu sont plus rares et prennent du temps à se développer, mais elles sont aussi plus durables et enrichissantes.

Cela dit, même si les amitiés des jeunes sont souvent plus fragiles selon Aristote, elles ne sont pas sans valeur. Elles offrent des opportunités d'apprentissage et peuvent servir de tremplin vers des amitiés plus profondes et plus significatives à mesure que les personnes mûrissent et développent un meilleur jugement sur le caractère humain.

## **L'amitié réelle est rare**

Selon Aristote, l'amitié réelle, qu'il décrit comme l'amitié basée sur la vertu, est rare pour plusieurs raisons. D'abord, ce type d'amitié nécessite une compréhension et une appréciation mutuelles des bonnes qualités de l'autre. En d'autres termes, il faut que les deux amis soient vertueux et aient du bon caractère. Pour Aristote, la vertu est en elle-même assez rare, et trouver deux personnes vertueuses qui peuvent également former une relation étroite est encore plus rare. De plus, ce type d'amitié prend du temps à se développer. Il faut du temps pour reconnaître la vertu chez l'autre et pour construire une relation fondée sur la confiance et le respect mutuels.

Ensuite, l'amitié de vertu nécessite également un certain degré de similitude entre les amis en termes de valeurs, de buts dans la vie et de visions du monde. Cela permet une relation où les deux parties se soutiennent mutuellement dans leurs efforts pour devenir de meilleures personnes. Cette synergie est difficile à trouver.

Enfin, même si l'on rencontre quelqu'un qui pourrait être un véritable ami, les circonstances de la vie (comme la distance géographique, les changements dans les situations de vie, etc.) peuvent rendre difficile le maintien de l'amitié. Pour toutes ces raisons, Aristote considère l'amitié réelle comme quelque chose de rare et de précieux. C'est une relation qui nécessite à la fois de la chance en rencontrant la bonne personne, et de l'effort pour maintenir et nourrir la relation.

### **liste de certaines vertus humaines couramment reconnues :**

1. Honnêteté : Dire la vérité et être transparent dans ses actions.
2. Courage : Avoir la force de faire ce qui est bien, même quand c'est difficile ou effrayant.
3. Justice : Agir de manière équitable et impartial, en respectant les droits des autres.
4. Sagesse : Utiliser le bon jugement et le savoir pour prendre de bonnes décisions.
5. Bienveillance : Être aimable et prévenant envers les autres, cherchant à faire le bien.

6. Tolérance : Accepter et respecter les différences d'opinions ou de croyances des autres.
7. Respect : Valoriser et traiter les autres avec dignité, indépendamment de leur statut ou de leurs croyances.
8. Compassion : Être sensible aux besoins et aux souffrances des autres, et vouloir les soulager.
9. Générosité : Donner sans attendre quelque chose en retour.
10. Humilité : Reconnaître ses propres limites et défauts, et valoriser les contributions des autres.
11. Intégrité : Faire ce qui est juste même quand personne ne regarde.
12. Patience : Être capable d'attendre et de persévérer sans se laisser aller à la frustration ou à la colère.
13. Modération : Éviter les excès et chercher un équilibre dans tous les aspects de la vie.
14. Fiabilité : Être fiable et cohérent dans ses actions et ses promesses.
15. Empathie : Se mettre à la place des autres pour comprendre leurs sentiments et perspectives.
16. Autodiscipline : Contrôler ses propres comportements et impulsions pour atteindre des objectifs à long terme.
17. Optimisme : Avoir une vision positive et espérer le meilleur pour le futur.
18. Gratitude : Être reconnaissant pour ce que l'on a et pour les bienfaits reçus.
19. Altruisme : Mettre les besoins des autres avant les siens propres.
20. Responsabilité : Assumer la responsabilité de ses actions et de ses décisions.

Tout comme il existe des vertus qui peuvent enrichir notre vie et nos relations, il y a aussi des défauts qui peuvent les compliquer ou les entraver.

1. Malhonnêteté : Mentir ou tromper les autres.
2. Lâcheté : Éviter les défis ou les confrontations par peur.
3. Injustice : Traiter les autres de manière inégale ou injuste.
4. Ignorance : Manque de connaissance ou de compréhension, souvent volontaire.
5. Égoïsme : Se préoccuper uniquement de ses propres besoins ou désirs.
6. Intolérance : Ne pas accepter les opinions ou les pratiques des autres.
7. Irrespect : Manquer de respect envers les autres ou leurs opinions.
8. Cruauté : Être méchant ou insensible envers les autres.
9. Avidité : Désir excessif de posséder plus que ce qui est nécessaire ou équitable.
10. Impulsivité : Agir sans réfléchir aux conséquences.
11. Manipulation : Utiliser les autres pour ses propres gains.
12. Impatience : Ne pas pouvoir attendre ou vouloir tout tout de suite.
13. Extravagance : Tendance à être excessif, souvent de manière ostentatoire.
14. Incohérence : Manque de fiabilité ou de constance dans les actions ou les décisions.
15. Indifférence : Manque d'intérêt ou de préoccupation pour les autres ou pour les problèmes importants.
16. Pessimisme : Voir le côté négatif des choses et s'attendre au pire.
17. Jalousie : Envier ce que les autres ont ou sont.
18. Orgueil : Estime excessive de soi-même, souvent au détriment des autres.
19. Rancune : Incapacité à pardonner ou à oublier les torts passés.
20. Irresponsabilité : Manque de sens des responsabilités ou de prise en charge de ses propres actions.

Que dit la science : La psychologie positive, un domaine de recherche qui étudie les aspects positifs de l'expérience humaine comme le bonheur, le bien-être et la satisfaction, a identifié plusieurs facteurs clés pour être heureux. Voici quelques-uns des plus importants :

1. **Relations Sociales** : **Avoir des relations fortes et significatives est souvent cité comme l'un des facteurs les plus importants pour le bonheur.**
2. **Sens et But** : Trouver un sens ou un but dans la vie, que ce soit à travers le travail, les relations ou des passions, contribue au bonheur à long terme.
3. **Engagement** : Être engagé dans des activités qui nous défient mais qui sont également réalisables peut créer un sentiment de "flux", une immersion profonde dans la tâche à accomplir.
4. **Gratitude** : **Pratiquer la gratitude peut changer notre focalisation de ce qui nous manque à ce que nous avons, augmentant ainsi notre bien-être.**
5. **Optimisme** : **Une perspective positive et un état d'esprit optimiste peuvent améliorer notre santé mentale et notre bien-être général.**
6. **Autonomie** : Avoir le sentiment de contrôler sa propre vie est associé à un plus grand bonheur.
7. **Compétences et Réalisations** : Travailler à atteindre des objectifs et les réaliser peut donner un sentiment d'accomplissement et de compétence.
8. **Santé Physique** : L'exercice régulier, une bonne alimentation et un sommeil suffisant sont également liés à un meilleur bien-être.
9. **Résilience** : La capacité à rebondir après des échecs ou des difficultés est importante pour le bonheur à long terme.
10. **Mindfulness ou Pleine Conscience** : Être présent et engagé dans le moment présent, sans jugement excessif, est associé à une meilleure qualité de vie.
11. **Altruisme** : **Faire des choses pour les autres, sans attendre quelque chose en retour, peut augmenter notre propre bonheur.**
12. **Ressources Financières** : Bien que l'argent seul ne fasse pas le bonheur, une sécurité financière de base peut réduire le stress et augmenter le bien-être.

Il est important de noter que le bonheur est un concept complexe et multifactoriel. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre, et il est souvent nécessaire de trouver son propre équilibre entre ces différents facteurs pour atteindre un état de bien-être satisfaisant.