



Pleurer nous fait-il vraiment du bien?

NICOLAS POINSOT
nicolas.poinsot@lematindimanche.ch

Rien de plus soulageant qu'une crise de larmes, dit-on. Les gourous du bien-être en font la promotion. Mais la science révèle qu'il vaut mieux ne pas en abuser.

On devore des bibliothèques de développement personnel, on médite des heures au petit matin. Mais la plus simple des méthodes pour se faire du bien était peut-être là, devant nos yeux depuis le début: nos larmes. De plus en plus de Japonais ont recours à des *crying clubs*, sortes de thérapies de groupe lacrymales. Se réunissant régulièrement devant un grand écran où sont projetées les scènes de films les plus émouvantes du cinéma, ils se laissent aller à pleurer tous ensemble pour évacuer leur stress. Chouiner, et aussitôt faire remonter son baromètre mental au beau fixe. «Allez, pleure un bon coup, ça ira mieux», recommande d'ailleurs un adage antédiluvien. Si les proverbes de grands-mamans et les surmenés de l'archipel nippon le disent, c'est que ça doit

être un peu vrai, non? «Ces bars à pleurs se basent largement sur la théorie des humeurs, héritée de la Grèce antique, observe Adèle Zufferey, psychologue FSP à Lausanne. On pensait alors qu'il était possible de purger le corps de ses tensions par l'évacuation des liquides. Dans le cas des pleurs, les Anciens avaient vu juste, car les larmes émotionnelles, celles qui nous viennent lorsque nous sommes tristes, submergés de joie ou pris de fou rire, sont une réponse physiologique du corps pour rééquilibrer un trop-plein.»

«Pleurer nous laisse généralement dans un état de fatigue corporelle, ce qui ne peut être une aide si cela se répète trop fréquemment»

Adèle Zufferey, psychologue FSP

En cause? L'activation, du système parasympathique, l'une des divisions du système nerveux autonome. Ce n'est ainsi pas un hasard si ces larmes, contrairement aux larmes basales sécrétées naturellement pour humidifier le globe oculaire, contiennent davantage d'hormones de stress. «Pleurer, cela va effectivement faire du bien en relâchant la tension corporelle, qui est une composante fondamentale d'une émotion, explique Laurence Dispaux, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP à Morges (VD). L'angoisse par exemple est apaisée, la tristesse est exprimée, libérée.» Voir monter de grosses larmes pendant un



mélo aurait donc de sacrées vertus pour retrouver une stabilité mentale.

Dans un article du «Time» publié au printemps 2017 et intitulé «Pourquoi il est sain de pleurer devant les émissions télé», des experts soulignent notamment la dimension cathartique importante des torrents versés devant nos séries et nos films préférés, qui permettent de purger nos côtés obscurs. «Regarder une fiction dramatique nous offre quelque chose sur quoi concentrer nos émotions négatives et les faire sortir de notre système», analyse Jennifer Barnes, professeure assistante en psychologie à l'Université de l'Oklahoma.

Balance émotionnelle

Mais les bienfaits des pleurs auraient également des origines extérieures, rappelle Florian Cova, maître assistant en psychologie cognitive au Centre suisse des sciences affectives à l'Université de Genève (UNIGE): «Les larmes, à la base, sont faites pour signifier une émotion négative à l'autre. Leur rôle est de signaler aux gens qu'on a besoin d'eux et de leur réconfort. Il s'agit d'une manifestation d'autant plus sincère et honnête qu'elle n'est pas simulable.» Pleurer va alors susciter un soutien social bienvenu. Et comme le prouvent les études sur le sujet, les réactions bienveillantes d'autrui lorsqu'on a pleuré tendent à nous apaiser. «On est consolé, on se sent moins seul. Et surtout, notre émotion est généralement validée, fait remarquer Laurence Dispaux. On pleure certes parce que le corps nous le demande, mais aussi parce que l'on a appris que cela fait du bien.»

Encore faut-il s'autoriser à tomber l'armure et laisser les larmes inonder nos joues. De Platon à l'époque chrétienne, en passant par les stoïciens, pleurer est souvent perçu comme l'aveu d'une sentimentalité typique des faibles. À cause du risque inhérent, de la honte qui guette au coin de l'œil, beaucoup tentent de réprimer leur envie de pleurer. Des coaches en langage corporel enseignent même leurs trucs pour maquiller une crise imminente. On croit sauver la face, reste que cette manœuvre n'est pas sans conséquences

pour nous. «Contenir à tout prix ses larmes a une incidence physiologique, car le corps reste alors dans un état de malaise et de tension, détaille Adèle Zufferey. Cela nous empêchera de trouver les ressources mentales pour rebondir.»

Pas un remède miracle

Pire, si pétrifier ses glandes lacrymales est une habitude, les effets peuvent même s'avérer néfastes sur la durée, constate Laurence Dispaux: «Refouler des émotions sur le long terme engendre soit un blingage émotionnel, soit des comportements compulsifs qui trahissent la forte tension interne accumulée, par exemple une masturbation compulsive ou des crises de colère. D'autres encore compenseront avec des pratiques addictives pour s'anesthésier, notamment en passant des heures devant la télé ou les jeux vidéo. En outre, s'interdire de pleurer invalide notre propre vécu émotionnel, or ne pas l'accepter contribue à terme à une faible estime de soi.»

Il ne faudrait cependant pas en déduire que pleurer, quelles que soient les fréquences, les situations et les intensités, est automatiquement bénéfique pour nous, éclaire ainsi Adèle Zufferey. «Verser des larmes de temps en temps améliore l'humeur et réduit les tensions musculaires sur le moment, mais pleurer souvent ne réglera pas tous les problèmes, mentalement parlant. Cela monopolise trop les fonctions cognitives et entrave nos ressources psychiques pour trouver une solution à nos maux. De plus, pleurer nous laisse généralement dans un état de fatigue corporelle, ce qui ne peut être une aide si cela se répète trop fréquemment.» Un phénomène de cercle vicieux confirmé par Laurence Dispaux: «Chez certaines personnes, les pleurs fréquents peuvent accentuer le vécu émotionnel négatif, puisque les expressions faciales nous donnent une information en boucle.»

On repense du coup à tous ces Japonais allant dans les bars à pleurs de Tokyo pour se forcer à pleurnicher. Cette technique de thérapie peut-elle finalement se retourner contre ses adeptes? «Je ne suis pas du tout sûr qu'on soit mieux après avoir pleuré, surtout si on n'en ressentait pas l'envie,



avance Florian Cova. Cette pratique pourrait même s'avérer peu recommandable, car elle amène à se focaliser volontairement sur des sentiments négatifs. Sur le long terme, baigner dans de telles émotions empêche d'être heureux.» Par ailleurs, il semble plus constructif de pleurer dans un environnement où les gens sont prêts à nous aider, sinon l'expérience risque de prendre une coloration très négative. «On aura intégré le sentiment qu'on peut se retrouver seul, note le chercheur de l'UNIGE, ce qui n'est pas un bon bagage pour avancer.» Seul, avec juste les yeux pour pleurer?

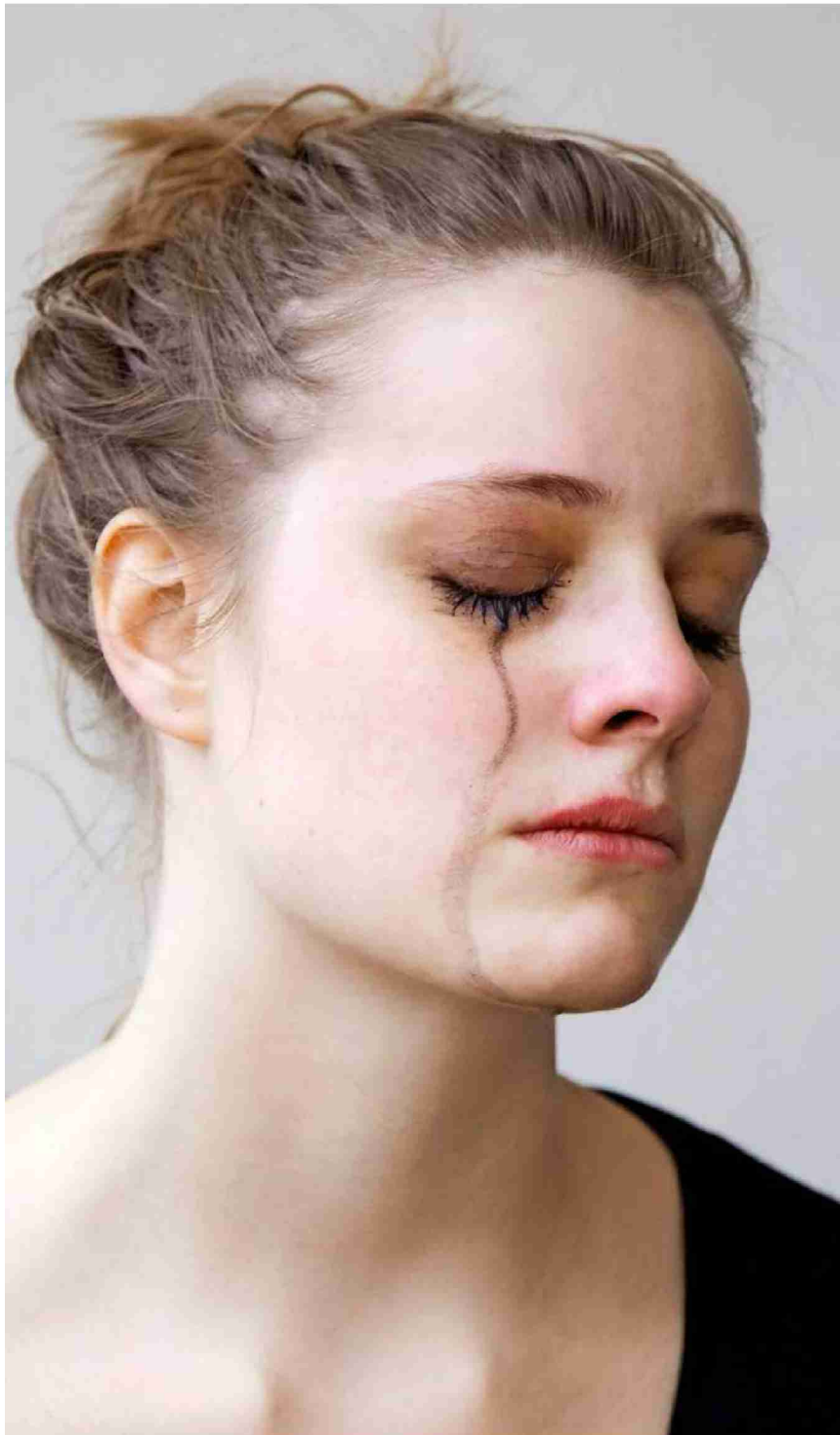
Quand les larmes se donnent un genre

Cela aurait pu être un cliché à dézinguer, mais toutes les études le confirment: les femmes pleurent plus souvent que les hommes. Cinq fois plus, avancent certains travaux. «Cette différence a en partie des origines physiologiques, puisque les niveaux d'hormones ne sont pas les mêmes selon les individus», observe Florian Cova, chercheur en psychologie affective à l'Université de Genève. La prolactine, une hormone associée au stress qu'on retrouve dans les larmes, est ainsi plus présente dans l'organisme fé-

minin. «Mais il y a aussi une cause culturelle à ce phénomène», ajoute le scientifique.

Dans «Le sexe des larmes» (Ed. Robert Laffont, 2002), Patrick Lemoine, psychiatre et docteur en neurosciences, constate que les femmes pleurent plus facilement face à la mort, la maladie ou lors d'une rupture. Ces messieurs, eux, ont plutôt tendance à s'abandonner lors d'événements officiels. Une particularité qui renvoie aux Lumières, informe Florian Cova: «Aux XVIIe et XVIIIe siècles, il était bien vu chez un homme de pleurer

devant des actes héroïques, patriotiques, ou en présence d'une œuvre d'art, on associait en effet ces larmes à une haute sensibilité morale.» Les pleurs masculins ont ensuite été stigmatisés, pour redevenir acceptables, voire admirables au début des années 2000, notamment chez les politiques. On se souvient notamment des nombreuses petites larmes versées par Barack Obama pendant ses mandats (au moins une fois par année, disent les commentateurs), qui contribuèrent à humaniser son exercice du pouvoir.



Valerie Schmidt/Plainpicture