

LES LARMES FONT DU BIEN - POURQUOI

par LAURENCE JANIN-SCHLEMMER

Si l'énigme de leur mécanisme physiologique est résolue, on s'interroge toujours sur leur psychologie. Pourquoi pleure-t-on ?

Le point sur les dernières hypothèses.

Hommes, femmes, enfants, nous pleurons tous. De chagrin, de douleur, de rire. Parfois aussi pour le plaisir, comme certains inconditionnels du film *Titanic*, savourant, plus que les effets spéciaux ou l'idylle romantique, les larmes versées à chaque projection. On pleurerait donc parce que l'on éprouve une émotion ? Pas si simple. Si l'énigme du mécanisme physiologique des larmes est depuis longtemps résolue, sociologues, ethnologues, thérapeutes et historiens s'interrogent toujours sur leur psychologie. Dans son récent livre, *Crying, the Natural and Cultural History of Tears* (Norton, 1999), Tom Lutz, professeur de littérature aux Etats-Unis, a réuni les derniers travaux sur le sujet.

Le calme après la tempête

"Pleure un bon coup, ça te fera du bien !" Oui, mais comment ? Ce ne sont pas les larmes elles-mêmes qui agissent en baume miraculeux, mais un processus cathartique, au même titre que le cri primal (crée par Arthur Janov, cette technique "dure" de respiration amène le patient à une régression profonde, parfois jusqu'à sa naissance, qui l'aide à revivre ses premières souffrances.), explique le docteur Alexander Lowen, fondateur de la thérapie bioénergétique (thérapies visant à rendre à l'individu son équilibre en l'aidant à libérer son énergie vitale.). En pleurant, nous libérons le corps de ses tensions. Lowen va plus loin : "Pleurer évite la spirale infernale des angoisses et de la dépression."

Une théorie qui n'aurait vraisemblablement pas plu à Freud. Le psychanalyste mettait sérieusement en doute l'effet purificateur et libérateur attribué aux larmes depuis les Grecs et les Romains. Pour lui, pleurer indique que l'on a pleinement retrouvé la mémoire d'un événement traumatique, mais seule sa mise en mots joue un rôle thérapeutique. Qualifié parfois d'inutile – pleurer ne participe pas à notre survie et, quand nous avons peur, nous distrait même d'un comportement autoprotecteur comme la fuite –, l'acte de pleurer est pourtant ressenti comme apaisant par 85 % des femmes et 73 % des hommes (étude William Frey, 1985).

L'explication se trouve peut-être du côté du système nerveux. Chargé de rétablir le calme après une accumulation de tensions dans le corps, le système parasympathique déclencherait en même temps les larmes. Donc, si elles n'en sont pas la cause directe, elles accompagnent le soulagement que nous ressentons.

Quatre bar-mitsva et un enterrement

Chez les Maoris en Nouvelle-Zélande, quand deux amis sont réunis après une longue séparation, ils s'assoient et pleurent. Sont-ils émus de se retrouver ? Peut-être, mais, respectant leur code culturel, ils pleurent avant tout pour honorer la mémoire de ceux qui sont morts pendant leur éloignement.

Pleurer possède aussi une fonction culturelle où l'émotion n'est pas forcément prédominante. Aux bar-mitsva juives ou lors des remises de diplôme, les larmes des proches témoignent de la reconnaissance des nouveaux rôles que les jeunes gens vont jouer dans la société. Mais plus cette dernière est individualiste (comme dans les pays anglo-saxons), plus l'émotion est privée et la retenue de mise. Jackie Kennedy, en s'interdisant la moindre larme à l'enterrement de son mari, a conquis un statut d'héroïne mythique aux Etats-Unis. Le même scénario transposé dans un pays où la peine est vécue de façon communautaire aurait fait d'elle un monstre sans cœur.

Bébé : l'alarme à l'œil

Passés les tout premiers pleurs que l'on accueille avec béatitude, les larmes des bébés provoquent chez leurs parents angoisse et irritation, accompagnés d'un profond sentiment de désarroi. Les mères en particulier s'inquiètent de ne pas savoir décoder les pleurs de leur enfant. Le docteur Paula Elbirt, pédiatre new-yorkaise, raconte cette expérience : au cours d'un congrès américain, on a fait écouter à des pédiatres des bandes son contenant toutes les variations possibles de pleurs de bébés. Pas un médecin ne fut en mesure de comprendre la demande émise par le nourrisson !

Et ces pleurs inconsolables que l'on attribue volontiers aux "coliques du nourrisson" ? Problème intestinal, gastrique, hormonal, comportemental ? On en vient même à blâmer les parents qui projetteraient leur propre stress sur l'enfant. Sur Internet, certains groupes de soutien conseillent aux parents exténués de... pleurer. La bonne nouvelle, c'est que ces fameuses coliques disparaissent d'elles-mêmes, généralement au bout de trois mois. Les pleurs, moins fréquents, s'intensifient alors en volume, tandis que l'enfant grandit. Les anthropologues expliquent qu'ils sont destinés à maintenir les parents en état d'alerte – surtout la nuit, inscrite dans nos gènes comme annonciatrice d'un danger.

Répondre ou s'abstenir ? Les théories sont contradictoires. Chez les Dogons du Soudan, on bat la personne en charge du bébé, qui n'a pas été capable de faire cesser ses pleurs. De son côté, une étude du University of London's Institute of Education, comparant des bébés anglais et indiens, a établi que ces derniers, pourtant longuement bercés par leur mère dès qu'ils commencent à sangloter, pleurent aussi souvent que les petits Anglo-Saxons, et avec des "pointes" aux mêmes moments de la journée et de la nuit. De quoi déculpabiliser les parents !

Bill pleure, Hillary pas

Des chercheurs américains ont tenté de mesurer la quantité et la fréquence de nos larmes, en demandant à un panel d'individus de tenir un journal. Ils se sont heurtés aux mêmes difficultés : les hommes se montrent réticents à répondre, et tous les individus hésitent sur ce qu'ils doivent considérer comme de "vraies larmes". Celles versées en regardant un film rentrent-elles dans cette catégorie, par exemple ? Malgré tout, quelques constantes se dégagent : l'âge aurait une incidence sur les larmes (leur production baisse de 40 % à partir de 65 ans et de 70 % vers 80 ans), les pleurs connaîtraient des pics entre 19 et 22 heures, et les femmes pleureraient cinq fois plus que les hommes .

Ce qui est loin d'être le cas en politique, seul domaine où la proportion s'inverse. On imagine aisément qu'une Hillary Rodham Clinton ruinerait sa course au Sénat si elle se permettait la moindre entorse à sa conduite toute de stoïcisme. En revanche, Bill Clinton est connu pour partager publiquement la douleur de ses concitoyens à chaque drame qui secoue les Etats-Unis. Une façon de donner de soi une image humaine, authentique et plus proche de son

électorat de base. Il n'empêche que ce sont les larmes versées par les femmes (Shakespeare en parlait comme des armes) que l'on considère comme "manipulatrices".

Les sociologues américains Sarah Ullman et Raymond Knight ont démontré que, loin d'inspirer toujours de la sympathie, elles peuvent au contraire déclencher un surcroît de violence. En étudiant des rapports de police relatifs à des viols, ils ont en effet constaté que les agresseurs avaient infligé des blessures bien plus graves à leurs victimes lorsque celles-ci avaient pleuré. Plutôt que de réprimer ou de tenter de maîtriser nos larmes, nous devrions les accueillir avec reconnaissance, car même au summum de l'angoisse ou du désespoir, elles indiquent que notre psychisme s'exprime et se défend. Un bébé privé de toute affection et laissé à lui-même continue de crier, mais cesse totalement de pleurer... Quand les larmes sont à jamais taries, c'est que nous avons abandonné tout espoir.

Trois sortes de larmes

Les glandes lacrymales sécrètent les larmes, évacuées par deux orifices dans le coin de l'œil : les points lacrymaux supérieur et inférieur, prolongés par deux conduits qui se jettent dans le sac lacrymal, en liaison avec nos fosses nasales (c'est pourquoi nous avons souvent besoin d'un mouchoir).

Nous produisons trois sortes de larmes : les larmes de réflexe (sous l'effet d'une irritation chimique ou physique) ; les larmes d'émotion, produites par la glande lacrymale principale ; et les larmes de lubrification (qui lissent la cornée), produites par de plus petites glandes. Toutes ont la même composition : eau, huiles, sels, glucose, urée, etc. Mais les larmes d'émotion sont plus concentrées en protéines et en hormones (ACTH et prolactine, associées au stress). La prolactine, présente en quantités plus importantes chez les femmes (elle est aussi responsable de la production de lait) pourrait également expliquer pourquoi celles-ci pleurent plus souvent.

Femme qui pleure, homme qui crie

Les femmes pleurent cinq fois plus que les hommes. Pourquoi ? Explication du docteur Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste, auteur du Sexe des émotions (Odile Jacob, 1996).

« Les larmes sont l'expression de sentiments. Or si hommes et femmes éprouvent les mêmes, ils les manifestent différemment, pour des raisons physiologiques et culturelles. La testostérone, hormone masculine, contrarie l'expression des sentiments sous forme de pleurs. Les hommes exprimeront donc davantage leurs angoisses et leurs contrariétés par la colère ou le mutisme, quand les femmes se laisseront aller à libérer leurs larmes. Ensuite, nous avons le poids de l'éducation, de la culture, dans lesquelles nous baignons dès la naissance. A la cour de Louis XIV, un homme pleurant était fort bien vu. Aujourd'hui, on y voit plutôt une faiblesse, une inconvenance. Sauf si ces pleurs surviennent lors d'un enterrement, situation où les larmes sont fortement recommandées. Très tôt, et sans même en avoir conscience, les parents estiment qu'une fillette a le droit de s'épancher, mais pas de se mettre en colère, émotion qu'ils favorisent chez leurs fils. A l'occasion d'une étude, des chercheurs américains ont présenté à des parents des photos de bébés agités et larmoyants. Puis ils leur ont demandé pourquoi ces bébés pleuraient. Tous ont répondu en fonction du sexe de l'enfant : "Elle pleure parce qu'elle a du chagrin", "Il pleure de rage". De nos jours, égalité des sexes aidant, les larmes masculines sont mieux tolérées, mais les pleurs demeurent encore une spécificité féminine. » (Isabelle Taubes)