

LES RAISONS DU PLEUR

Je pleure sans raison : 7 raisons les plus communes

Avez-vous envie de pleurer mais vous ne comprenez pas pourquoi ? Souvent, les causes de ce comportement sont cachées et pour résoudre ce problème, une aide approfondie est nécessaire.

Pourquoi pleurons-nous ?

Les raisons de **pleurer** sont variées et ont des significations différentes qui varient selon l'âge. En tant qu'enfants, le rôle des pleurs chez le nouveau-né est d'être un comportement d'attachement qui lui permet de rester proche de ses parents et nécessite des soins et une attention. Au fil du temps, les pleurs ont tendance à prendre d'autres significations, par exemple, ils sont déclenchés lorsque nous voyons les autres souffrir par empathie (théorie de l'esprit) ou parce qu'ils ont souffert ou blessé les autres.

Certaines études semblent également souligner que les larmes se substituent aux cris et vocalisations des enfants, avec l'avantage de pouvoir atteindre les personnes auxquelles elles s'adressent de manière plus spécifique et plus intime.

Chez les personnes âgées, en revanche, il semble que les pleurs soient de plus en plus associés à des situations positives qui déclenchent des souvenirs et des significations profondes. Mais que signifie **pleurer** chez l'adulte ?

Pleurer en psychologie

Les études sur **les pleurs** ont impliqué divers domaines scientifiques, des neurosciences à la biologie en passant par la psychologie, et la valeur des pleurs a pris différentes connotations au fil des ans. Pleurer en psychologie chez l'adulte ne se produit pas seulement en présence d'un événement d'un certain impact, mais il doit y avoir une prédisposition mentale à **pleurer**. Par exemple, nous ne pleurons pas si nous voyons un drame en lui-même, mais parce que nous compatissons d'une manière ou d'une autre à ce que nous voyons, car cela peut nous rappeler des expériences ou des sentiments vécus dans le passé.

Certaines études ont tenté de mettre en évidence pourquoi **les gens pleurent**, à quelles occasions et quelles sont les caractéristiques individuelles qui les influencent. En particulier, *Vingerhoets (2013)* décrit quelques raisons pour lesquelles nous pleurons :

- La douleur physique ;
- Douleur liée à l'attachement ;
- Des larmes d'empathie et de compassion ;
- Larmes liées à des raisons sociales ;
- Larmes morales ou sentimentales.

Quant aux **différences individuelles**, il a été montré que **les femmes des pays occidentaux pleurent 2 à 4 fois plus que les hommes**.

Les femmes pleurent normalement dans les situations de conflit, tandis que les hommes ont tendance à être plus excités dans les situations positives. Il n'y a pas de différences significatives dans les pleurs entre un homme et une femme en ce qui concerne la réaction à la perte ou au rejet. La **fréquence des pleurs** n'est pas seulement affectée par le sexe ou la personnalité, mais également par d'autres facteurs tels que l'âge, la personnalité, les traumatismes passés, la culture, le fait d'être dans une relation amoureuse, la socialisation et certains événements physiques tels que le manque de sommeil, la fatigue, le stress , consommation d'alcool.

Ces différences existent principalement pour les raisons suivantes :

- **Les différences d'exposition aux situations émotionnelles.** Non seulement au niveau culturel (normalement les femmes choisissent les films sentimentaux et dramatiques par exemple) mais aussi au niveau professionnel et social (par exemple, il y a plus de femmes qui travaillent dans le secteur social et de la santé, alors que le secteur technique a encore une majorité masculine) et psychologique (les femmes sont plus vulnérables aux traumatismes interpersonnels et aux troubles émotionnels, y compris la dépression) ;
- La seconde différence dépend de **la façon dont certains événements sont perçus** sous différentes formes émotionnelles : par exemple, la colère chez les

femmes s'exprime par des pleurs tandis que chez les hommes, elle prend d'autres expressions émotionnelles ;

- On a émis l'hypothèse d'un **seuil de pleurs** qui pourrait être sous l'influence de facteurs physiques, psychologiques et hormonaux ;
- **L'acceptation sociale des larmes**, qui affecte évidemment plus négativement les hommes que les femmes.

Quand je me sens triste et que je pleure : pleurer comme exutoire et expression

D'autres études ont tenté de mettre en évidence, au-delà des différences entre les sexes, dans quelles situations vous vous sentez **triste** et pleurez et si **ces pleurs** vous aident réellement à vous sentir mieux. William H. Frey, un biochimiste et chercheur des années 1980 a souligné comment **les larmes** permettraient de réduire le stress, d'éliminer les toxines et d'abaisser la tension artérielle.

Frey a en fait découvert qu'à travers les **larmes émotionnelles** (par rapport aux déchirures physiologiques par exemple suite au froid ou à la coupe d'un oignon), elles contenaient des protéines qui aidaient au processus de guérison. Cependant, certaines études récentes ont remis en question l'effet bénéfique généralisé des pleurs : en fait, il semble que si 70% des personnes interrogées dans ces études ont déclaré que pleurer était bénéfique, seulement 50% ont déclaré que cela avait un impact positif suite à cette action.

Dans le domaine thérapeutique, cependant, l'impact positif de cette action a été souligné, précisément parce qu'elle permet à des personnes incapables d'exprimer leurs sentiments de les exprimer. On peut donc dire que :

- les pleurs et les larmes au niveau physiologique servent à **protéger et à garder les yeux propres** ;
- Sur le plan biologique, pleurer permet de **libérer des endorphines** à travers les larmes et d'avoir un effet bénéfique sur le corps ;
- Selon les études de Frey, les larmes émotionnelles aident à **réduire le niveau de stress** ;
- Les larmes aident à **traiter certains traumatismes** et à **exprimer une expérience douloureuse** qui ne peut s'exprimer sous aucune autre forme.

Pleurer est donc bon quand c'est lié à certains contextes et peut être utile comme **forme de libération et d'expression**, alors que dans d'autres cas, cela pourrait être lié à des réponses à des facteurs sociaux et culturels, et comme nous le verrons, la prédisposition à pleurer sans motif pourrait être le signe d'une **détresse émotionnelle**.

Styles d'attachement et les pleurs

Selon la **théorie de l'attachement** élaborée par Bowlby, il existe différents styles d'attachement entre parents et enfants qui permettent le développement de certains comportements et attitudes vis-à-vis de la vie par rapport à d'autres. Il semble que la **prédisposition à pleurer** dépend aussi en partie du **style d'attachement** avec ses parents. Par exemple, ceux qui ont grandi avec un style d'attachement sécurisé sont capables d'utiliser les pleurs de manière saine, de traiter leur douleur et d'exprimer leurs émotions, tandis qu'un attachement insécure-évitant peut créer une incapacité à pleurer en raison de la recherche constante de réprimer leurs émotions, tandis que ceux qui grandissent avec un style anxieux-dépendant peuvent démontrer une propension aux larmes faciles.

Pourquoi pleure-t-on sans raison ? Les 7 raisons les plus communes

À la racine des **pleurs sans raison**, il peut y avoir des problèmes cachés liés à la **détresse émotionnelle** ou à des maux particuliers. Par conséquent, nous ne pleurons presque jamais sans raison, mais simplement **les causes des pleurs sont cachées** car elles sont liées à quelque chose de très profond dont nous ne sommes très souvent pas conscients à première vue. Il est important de comprendre ce qui nous fait nous sentir mal, d'enquêter sur ce qui cause notre douleur et d'où elle vient. Voyons certaines de ces raisons :

- **1 - L'anxiété**

L'anxiété peut être l'une des causes des pleurs sans raison. L'anxiété crée un fort stress émotionnel et physique que nous sommes très souvent incapables de gérer et qui peut conduire à diverses expressions telles que des crises d'angoisse ou des sentiments de profonde tristesse que nous exprimons à travers les larmes.

- **2 - La dépression**

La dépression peut également être une cause de crises et de **crises de pleurs**, ou plutôt de se sentir profondément triste, vide et désespéré sont quelques-uns des symptômes qui peuvent identifier une forme de dépression et peuvent facilement conduire à des pleurs.

- **3 - Les problèmes non résolus**

Tous les gens ont eu des expériences négatives et difficiles dans leur vie, mais il y a beaucoup de gens qui n'ont pas préféré enfouir la poussière sous le tapis et laisser leurs problèmes non résolus en espérant qu'ils disparaîtraient d'eux-mêmes. Malheureusement, ignorer la souffrance et la douleur n'aide pas à la faire disparaître, précisément parce que ces émotions trouvent toujours un moyen d'émerger, à travers une **forme psychosomatique** ou peut-être à travers des **crises de pleurs**, apparemment sans raison, mais qui apparaissent toujours lorsque votre esprit évoque un état d'esprit qui a à voir avec ces problèmes non résolus.

- **4 - Les traumatismes et séparations infructueuses**

Réprimer les émotions face à une perte, un deuil ou une séparation peut conduire à ne pas traiter ce que l'on a vécu, les rendant ainsi constamment présentes dans notre vie même inconsciemment. Et cela peut nous amener à nous sentir tristes et à **pleurer sans raison apparente**, précisément parce que la douleur y est encore palpitante, même si nous ne pouvons pas comprendre d'où elle vient. C'est pourquoi traiter un traumatisme ou une perte est essentiel pour notre bien-être futur. Si nous ne savons pas comment le faire, il est important de demander l'aide de proches et d'un spécialiste pour apprendre à surmonter cette douleur.

- **5 - Causes hormonales et liées au cycle**

Le cycle menstruel et les hormones peuvent provoquer une **prédisposition aux pleurs** et à la tristesse ou plus généralement à la présence de sautes d'humeur tout au long de la période du cycle. En particulier, le **syndrome prémenstruel** peut être caractérisé par une tristesse non motivée et prolongée pouvant conduire à des crises de pleurs et de la négativité (mais qui durent normalement quelques jours).

- **6 - Réflexion excessive et rumination**

La **réflexion excessive** est une forme de réflexion obsessionnelle sur des pensées récurrentes. Elle apparaît d'abord comme la réponse à un problème qui nous hante et que, par la pensée, nous essayons de résoudre. Cependant, il peut arriver que cet automatisme déclenche alors une pensée obsessionnelle qui à la longue peut conduire à une **rumination**. Dans ces cas, les pleurs peuvent être liés à la présence obsessionnelle et aux ruminations sur les pensées négatives et intrusives qui nous font nous sentir mal. Encore une fois, il peut être utile

de demander de l'aide à un thérapeute pour nous aider à freiner cette chaîne de pensées et de sentiments négatifs.

- **7 - Causes physiques**

Comme nous l'avons vu, **certaines causes physiques peuvent affecter le désir de pleurer** : par exemple, la fatigue, l'insomnie, le manque de nutriments et de vitamines, le stress et les mauvaises habitudes pourraient nous rendre beaucoup plus sensibles aux pleurs et à la mauvaise humeur en général. Si tel est le cas, il est juste de s'arrêter un instant, de respirer et peut-être de demander l'aide d'un médecin pour nous aider à mettre de l'ordre dans nos vies.

Comment arrêter de pleurer ?

Nous avons vu que **pleurer sans raison** peut résulter d'une **détresse émotionnelle** et de certaines pathologies qui doivent être abordées par un chemin thérapeutique et individuel pour être surmontées. Dans d'autres cas, la **difficulté à pleurer** ou à toujours vouloir pleurer pourrait être liée à des formes comportementales et éducatives apprises dans l'enfance, à des facteurs socioculturels ou contextuels.

Par conséquent, certaines formes d'éducation peuvent affecter la régulation de nos émotions et nous amener à toujours vouloir pleurer, ou au contraire à réprimer nos émotions et ne pas pouvoir pleurer même quand nous en avons envie.

Pour **arrêter de pleurer** et recommencer à pleurer de manière correctement contextualisée, il est important de comprendre quelles sont les causes profondes de ce comportement. S'il existe des raisons comportementales ou des symptômes d'un trouble plus profond, il est toujours préférable de contacter un thérapeute qui peut nous aider à trouver des modèles de comportement plus adaptatifs ou à surmonter le trouble. Bien sûr, nous parlons toujours de cas où les pleurs se produisent sans raison. Si nous nous sentons tristes et nous nous retrouvons à **pleurer** à cause d'un traumatisme ou d'un événement douloureux, il est normal que les émotions soient extériorisées en pleurant jusqu'au moment de surmonter la douleur. Pour arrêter de pleurer, il n'est donc pas important de ne plus pleurer, mais d'élaborer les problèmes et les causes qui sous-tendent ce comportement.

Les informations publiées sur Psychologue.net ne se substituent en aucun cas à la relation entre le patient et son psychologue. Psychologue.net ne fait l'apologie d'aucun traitement spécifique, produit commercial ou service.