

PLEURER - LES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

Bien que beaucoup pensent à tort que les pleurs sont un signe de faiblesse, les pleurs ont de nombreux avantages pour la santé mentale. Apprenez à connaître les principaux bienfaits...

Pleurer est une réponse naturelle à bon nombre de nos émotions, telles que la tristesse, la douleur, la frustration, la colère ou la joie. Et, curieusement, les humains sont les seuls êtres vivants qui pleurent avec des larmes émotionnelles.

Il n'est pas rare de pleurer et les deux sexes le font. La recherche montre que les femmes pleurent en moyenne 5,3 fois par mois et les hommes pleurent en moyenne 1,3 fois par mois.

C'est un soulagement de pleurer ; les peines sont libérées et emportées par les larmes. Ovide

Mais, pourquoi pleurons-nous ?

Lorsque nous sommes bébés et que nous ne pouvons pas parler, les pleurs sont notre principale forme de communication. C'est un indicateur que quelque chose ne va pas, exprimant que nous avons faim, que nous souffrons ou que nous avons besoin d'un peu d'amour. Avec le temps, les capacités cérébrales deviennent plus complexes et nous commençons à **pleurer de tristesse et même de joie**.

Puis, à mesure que nous vieillissons, les pleurs évoluent. Pour mieux les comprendre, il est important de savoir que notre corps produit trois types de larmes :

- **Les larmes réflexes** : elles sont causées par un corps étranger ou par des facteurs irritants pour les yeux tels que la fumée, le vent ou lorsque, par exemple, nous coupons un oignon. Ces larmes ont pour fonction de protéger nos yeux.
- **Les larmes basales** : c'est un liquide antibactérien riche en protéines qui garde les yeux lubrifiés et sans poussière.
- **Les larmes émotionnelles ou psychiques** : elles sont produites par une douleur aiguë, la joie, la colère, la tristesse ou d'autres émotions. Elles peuvent avoir un objectif plus complexe, car ce type de larme est une forme de communication non verbale. Elles peuvent être utilisées pour générer de

l'empathie, gagner un soutien émotionnel ou même dire à l'autre personne qu'il est allé trop loin, par exemple, dans une dispute.

Ce type de larmes est ce qui suscite le plus l'intérêt des chercheurs et ce qui apporte le plus de bénéfices à notre santé.

Les avantages psychologiques de pleurer

Beaucoup de gens croient toujours que pleurer est un signe de faiblesse et c'est pourquoi ils essaient d'éviter de pleurer, mais la science suggère que faire cela signifie perdre un certain nombre d'avantages. Les principaux avantages psychologiques des pleurs sont :

Se détendre

Une étude publiée par le *National Institutes of Health* a révélé que les pleurs ont un effet direct sur l'amélioration de l'humeur des gens. Les pleurs activent le système nerveux parasympathique (PNS), dont la fonction principale est de provoquer ou de maintenir un état détendu du corps. Il agit sur le niveau de **stress** de l'organisme en le diminuant.

Les pleurs nous aident à recevoir un soutien émotionnel

Quand nous voyons une personne pleurer, notre première réaction est d'essayer de la réconforter. Les larmes de l'autre nous rappellent nos propres vulnérabilités et ainsi une identification émotionnelle est établie. Ensuite, pleurer a la capacité de générer de l'**empathie** chez les autres. Aussi, celui qui pleure veut souvent être réconforté. C'est une façon de demander de l'aide et de recevoir du soutien dans les moments difficiles de la vie.

Pleurer soulage la douleur et améliore l'humeur

Avec des **larmes émotionnelles**, le corps libère deux hormones puissantes responsables de notre bien-être : l'endorphine et l'ocytocine. Ces substances soulagent l'inconfort et créent une agréable sensation de tranquillité et de calme. Pour cette raison, après avoir pleuré, nous sourions souvent ou ressentons une énorme relaxation.

Pleurer libère des toxines et réduit le stress

Les moments tristes ou quand nous sommes très nerveux augmentent les niveaux de **cortisol** dans le corps, connus sous le nom d'hormone du stress. À fortes doses, cette hormone endommage nos défenses, laissant le corps plus enclin à contracter des maladies.

Cependant, des études ont montré que les larmes transportent une partie de cette hormone et également certaines toxines accumulées dans le corps pendant la période de tension. En abaissant le niveau de cortisol, nous entrons dans un état de calme qui nous permet même de mieux dormir.

Pleurer vous permet d'exprimer vos émotions les plus profondes

Parfois, nous sommes dominés par des émotions fortes, heureuses ou tristes, et nous ne pouvons pas les exprimer avec des mots. Les gens se réfèrent souvent aux pleurs comme un acte libérateur et comme un moyen de dire l'indicible.

De plus, pleurer peut favoriser **la connaissance de soi** car lorsque nous pleurons, nous nous rendons compte de nos vulnérabilités et de nos points faibles. Nous arrivons à comprendre nos propres sentiments et nos façons d'agir.

Pleurer permet de voir les problèmes sous un angle différent

En raison du puissant effet calmant, les pleurs nous permettent de réduire le niveau d'angoisse et l'intensité des émotions nocives que nous pouvons ressentir. Cela nous rend plus forts et aptes à trouver les solutions adéquates à nos problèmes.

Peu à peu, la personne se détend, se calme, la charge émotionnelle se réduit et la lucidité pour travailler d'une manière plus rationnelle augmente. La personne affectée arrive à ce que ses émotions intenses se fassent plus petites et plus faciles à gérer. Raquel Molero, psychologue.

Pourquoi devons-nous éviter de réprimer nos pleurs ?

Bien que pleurer soit bénéfique pour notre santé physique et mentale, il y a toujours la croyance que les pleurs sont un signe d'énorme faiblesse, principalement chez les hommes.

Dans de nombreuses cultures, un homme qui exprime ses émotions en pleurant risque de paraître trop insécure ou sensible et c'est pourquoi dès son enfance, il est éduqué à ne pas pleurer.

Cependant, selon les psychologues, **retenir de pleurer a de nombreuses conséquences négatives**. Une personne qui ne se permet pas de pleurer quand elle en a besoin, a tendance à manifester cette émotion de manière plus incontrôlable, pouvant être plus agressive, anxieuse et en colère.

Comme vous pouvez le voir, pleurer est un acte de courage car il nous amène à affronter ce que nous ressentons et ce que nous craignons. Et être sensible ne signifie pas être faible. Cela signifie être humain.

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.