

PLEURER - POUR LA PSYCHOLOGIE

Pleurer est un comportement humain universel, mais du point de vue **psychologique**, c'est un phénomène très riche et important.

FONCTION PSYCHOLOGIQUE DES PLEURS

Pleurer n'est pas seulement une réaction émotionnelle : c'est un mécanisme de régulation. Cela aide à :

- Libérer la tension émotionnelle accumulée (colère, tristesse, peur, stress).
- Rééquilibrer l'état interne après une émotion intense.
- Exprimer ce qu'on ne peut pas toujours dire avec des mots.

C'est donc une forme de catharsis (purification émotionnelle) — concept popularisé par Aristote et repris en psychologie moderne.

LES TYPES DE PLEURS

En psychologie, on distingue souvent trois grandes formes :

Pleurs physiologiques — réaction naturelle (fumée, oignon, etc.).

Pleurs émotionnels — liés à des émotions (tristesse, joie, colère, soulagement).

Pleurs instrumentaux — utilisés inconsciemment pour communiquer ou obtenir du soutien (surtout chez les enfants, mais aussi chez les adultes).

EFFETS DU FAIT DE PLEURER

Pleurer peut :

- **Diminuer le stress** (le cortisol baisse après une crise de larmes).
- **Augmenter le soutien social** (on attire l'empathie et l'aide des autres).
- **Améliorer l'humeur** (effet de soulagement ou de relâchement après coup).

Mais, dans certains cas (ex. dépression), les pleurs deviennent chroniques ou vides de soulagement, ce qui peut signaler une détresse psychologique profonde.

SYMBOLIQUE ET CULTURE

Les larmes ne sont pas perçues de la même manière selon les cultures :

- Dans certaines sociétés, pleurer est vu comme un signe de faiblesse (surtout pour les hommes).
- Dans d'autres, c'est au contraire une preuve d'humanité et d'authenticité.

En thérapie, permettre à un patient de pleurer sans honte est souvent une étape clé vers la guérison.

PERSPECTIVE PSYCHOTHERAPEUTIQUE

En psychothérapie :

- Les pleurs sont considérés comme une manifestation d'un travail émotionnel en cours.
- Un patient qui pleure accède souvent à des émotions refoulées ou des traumatismes non exprimés.
- Le rôle du thérapeute est d'accueillir ces pleurs sans les interrompre, car ils témoignent d'un processus de libération.