

POURQUOI PLEURER

par le Dr Raj Arora

médecin généraliste - fondatrice et directrice médicale de The Facebible

Les larmes peuvent surgir aux moments les plus inopinés et nous prendre par surprise. Essayer de retenir ses larmes qui trahissent nos émotions : nous avons tous été dans cette situation mais quel mécanisme se cache derrière ce phénomène ? Pourquoi dit-on « pleurer de joie » ou « pleurer de colère » ?

Voici le top 10 des réponses à cette fameuse question : « pourquoi je pleure sans raison ? ».

- Pleurer de joie
- Pleurer de soulagement
- Pleurer de stress
- Pleurer de fatigue
- Pleurer de colère
- Pleurer de douleur physique
- Pleurer de sentiments douloureux
- Pleurer de déception
- Pleurer de tristesse
- Pleurer d'empathie

Que vous ayez envie de pleurer de colère ou pleurer de bonheur, lisez ce qui suit pour en apprendre plus sur ce mécanisme naturel qui fait l'essence de notre humanité.

Pourquoi pleure-t-on : le mécanisme derrière les larmes

Les larmes sont déclenchées par un mécanisme biologique permettant au corps de se libérer d'un flux excessif d'émotions¹, qu'il s'agisse d'un rire hystérique ou d'une tristesse intense. Les pleurs signalent aux autres que nous sommes en danger ou en détresse et, espérons-le, les encouragent à offrir leur aide ou leur affection lorsque nous en avons le plus besoin.

Dr. Raj Arora explique: « Pleurer est une réaction humaine naturelle et libérer vos émotions permet souvent de vous sentir beaucoup mieux après ! Cependant, les larmes et les pleurs continus peuvent parfois être le résultat d'un moral en baisse. Si vous observez que vous pleurez constamment ou si vous avez des pensées négatives que vous n'arrivez pas à surmonter, il est important de consulter votre médecin généraliste ou un professionnel de santé pour lui demander conseil. »

Pourquoi pleurons-nous : les raisons derrière les larmes

Des larmes émotionnelles qui se manifestent lors d'un enterrement à celles des enfants qui réclament leurs petits déjeuners, les pleurs sont le plus souvent associés à la tristesse. Or, il n'y a pas que lors d'un deuil ou d'un chagrin qu'ils se manifestent : découvrons les 10 raisons à la question « pourquoi je pleure ? ».

1. Pleurer de joie

Commençons sur une note positive ! Il peut arriver d'être pris d'une si vive émotion que des larmes de joie vous montent aux yeux. En effet, le fait de pleurer de bonheur est relié à un événement heureux et intense - tels que les mariages ou les naissances - au cours duquel il est difficile de se contenir. Ressentir de la fierté pour un proche ou de la joie lorsque l'on reçoit le cadeau de nos rêves peuvent également être responsable de larmes de joies.

2. Pleurer de soulagement

Les larmes de soulagement sont assez différentes des larmes de joie. Elles jaillissent souvent après avoir atteint un objectif difficile, suite à une période de stress ou à une succession de déconvenues. De l'attente du résultat d'un examen au stress causé par la rupture d'une canalisation à la maison, la fin d'une telle période riche en émotions provoque naturellement des réactions intenses. Aussitôt le problème résolu, il est naturel de fondre en larmes pour relâcher la pression.

3. Pleurer de stress

Avant le soulagement, il y a le stress et parfois, il arrive que les pleurs surviennent pendant cette période difficile émotionnellement. Qui ne s'est pas déjà senti submergé par ce terrible sentiment de pression accumulée ? Que ce soit au travail, à cause de mauvaises relations ou dans des périodes de grands bouleversements, le stress s'infiltré dans toutes les sphères de nos vies. Les larmes se révèlent alors nécessaires, car elles permettent d'évacuer les tensions, de prendre du recul et de remettre nos idées au clair. Les effets bénéfiques des larmes de stress peuvent ne pas se faire sentir immédiatement mais le soulagement et l'apaisement apparaîtront rapidement².

4. Pleurer d'épuisement

Pourquoi je pleure sans raison lorsque je suis fatigué ? Après une longue journée, vous pouvez vous sentir plus vulnérable et être davantage enclin à vous laisser envahir par l'émotion. Des situations qui, d'ordinaire n'ont pas d'effet particulier, nous affectent cette fois-ci et nous font perdre le contrôle de nos émotions³. Pas d'inquiétude donc, si un soir tard, lorsque vous rentrez du travail, vous vous mettez à sangloter devant une photo de chiot en chaussettes. Non, vous ne devenez pas fou, vous avez juste besoin d'un peu de repos.

5. Pleurer de rage

Lors d'une dispute, les larmes de rage peuvent survenir au plus mauvais moment et nous rendre faibles alors que nous voulions faire mine d'être fort et mesuré face au conflit. Mais alors, pourquoi pleurons-nous quand nous sommes en colère ? La colère est liée à la peur⁴ et lorsqu'on est offensé ou que nos sentiments sont blessés. C'est une réaction tout à fait normale, et de plus mature, de gérer la colère par les larmes et non par la violence.

6. Pleurer de douleur

Les pleurs de douleurs sont caractéristiques de l'évolution de l'homme. À l'image du nourrisson qui pleure pour signifier que quelque chose ne va pas, les larmes lors d'une douleur physique indiquent à ceux qui vous entourent que vous avez besoin d'aide et nous permet de gérer et de supporter la douleur physique ressentie.

7. Pleurer lorsqu'on est offensé

Nous sommes souvent gênés lorsque des larmes incontrôlées nous montent aux yeux, en plein milieu d'un conflit. Pourtant, nous ne devrions pas. De la même manière que nous pleurons lors d'une douleur physique, une douleur émotionnelle ou mentale peut elle aussi causer une crise de larmes. Si une personne que vous estimez dit ou fait quelque chose qui vous blesse, pleurer est une façon instantanée de lui montrer que votre chagrin n'est pas à prendre à la légère. Pourquoi pleure-t-on, si ce n'est pour recevoir un peu d'aide et de compassion ?

8. Pleurer de déception

La déception découle elle aussi de la colère et s'exprime par une émotion intense lorsque vous voyez vos espoirs déçus. Il n'est donc pas étonnant de pleurer pour exprimer ce désagréable sentiment d'amertume, qu'elle soit justifiée ou non.

9. Pleurer de tristesse ou suite à la perte d'un être cher

Pleurer est le meilleur moyen de faire face à un sentiment de tristesse ou de perte. Même si les raisons de votre douleur semblent indélébiles, les larmes vous aident à apaiser notre chagrin et à aller mieux avec le temps. D'autre part, voir quelqu'un pleurer augmente le sentiment d'empathie⁵. Ainsi, lorsque vous pleurez, les personnes qui vous entourent sont plus attentives à vous apporter le soutien et l'affection dont vous avez besoin.

10. Pleurer d'empathie

Pleurer d'empathie décrit notre faculté à nous mettre à la place des autres et à éprouver ce qu'ils ressentent. Ce sentiment mitigé peut paraître dur à vivre, surtout lorsqu'il s'applique à des situations tristes. Pourtant, l'empathie est une fabuleuse caractéristique de la nature humaine. Vous l'expérimentez par exemple lorsque vous pleurez devant un film.

Pleurer est un processus biologique normal, naturel et sain. La vérité est que nous ne pouvons pas vraiment nous contrôler et que nous ne serons jamais capables d'empêcher totalement ce réflexe naturel. Pas de honte donc, à pleurer de joie ou de frustration, tant que vous avez un étui de mouchoirs à disposition.

Références

¹ National Library of Medicine - Is crying a self-soothing behaviour?

² Psychologies - Pourquoi les larmes font du bien

³ Psychologue.net - Je pleure sans raison : 7 raisons les plus communes

⁴ National Library of Medicine - Temper Tantrums

⁵ National Library of Medicine - Stop crying! The impact of situational demands on interpersonal emotion regulation, National Library of Medicine