

Votre arme secrète anti-déprime

Quand un homme dit « je suis heureux », il veut dire bonnement
« j'ai des ennuis qui ne m'atteignent pas »

Jules Renard

Cher ami de la santé globale,

Ce qui est arrivé à cette femme de 65 ans a créé un coup de tonnerre dans le monde de la psychologie.

Atteinte de la maladie de Parkinson, cette patiente se trouvait à l'hôpital Pitié-Salpêtrière pour bénéficier d'un traitement d'un type nouveau. Les médecins avaient décidé de stimuler par un courant électrique certaines zones de son cerveau [1].

Au départ, tout s'est passé comme prévu. Les médecins avaient trouvé la bonne zone de contact dans son cerveau et son état commençait à s'améliorer.

Mais tout à coup, le courant électrique se déplaça de 2 millimètres... et le comportement de cette patiente se modifia brutalement.

Elle cessa de parler, se replia sur elle-même et éclata en sanglots. Quand les médecins lui demandèrent ce qui se passait, elle répondit :

Je suis lasse de vivre, ça suffit.

Je ne veux plus vivre, je suis dégoûtée de la vie.

Tout est vain, je me sens inutile.

Je suis désespérée.

Pourquoi vous embêter pour moi ? [2]

Instinctivement, l'un des médecins coupa le courant électrique. Et 90 secondes plus tard, l'extraordinaire se produisit : la patiente retrouva son comportement normal. Elle se remit à sourire, l'air parfaitement détendu.

Le courant électrique avait-il créé de toute pièce des pensées tristes dans son cerveau ?

Indirectement, oui.

En fait, l'opération a mis en mouvement les muscles du visage et de la bouche qui sont activés lorsque nous pleurons. L'électricité a ainsi déclenché artificiellement l'état que nous ressentons quand nous sommes malheureux.

Et c'est cela qui est remarquable : ce n'est pas une idée triste qui a fait pleurer cette femme ; c'est le fait de se sentir mal dans son corps et pleurer qui a déclenché chez elle des pensées sombres et suicidaires.

La bonne nouvelle est que le même phénomène existe aussi pour le rire et la joie, comme le montre une autre expérience, tout aussi ahurissante.

« Non mais regardez-vous, vous êtes trop drôle »

Cette fois, c'est un patient épileptique, A. K., qui a vu son cerveau stimulé électriquement.

Dans son cas, l'objectif n'était pas d'améliorer son état, mais de déceler la zone du cerveau qui provoque les crises, afin de la supprimer chirurgicalement.

Mais là encore, cette procédure a suscité la stupéfaction des médecins : dès qu'ils stimulaient une zone du cerveau bien précise, ils provoquaient chez A. K. un rire franc et massif. Une découverte qui s'est confirmée sur tous les autres patients !

Etonnamment, ce rire était immédiatement suivi « d'une sensation de gaieté ou d'hilarité » - même si les patients étaient arrivés de mauvaise humeur.

Encore plus surprenant : lorsque le Pr Fried, qui conduisait l'expérience, a demandé aux patients pourquoi ils riaient, croyez-vous qu'ils ont répondu « je n'en sais rien, je ne peux pas m'en empêcher » ? (ce qui était pourtant la réalité)

Non, ils avaient toujours une « bonne raison » ! A. K, plié en deux, leur a répondu : « non mais regardez-vous, vous êtes trop drôle ».

Tout ce qui les entourait était brusquement matière à rigolade... alors qu'à l'inverse, pour la patiente de l'hôpital Salpêtrière, sa vie entière était soudainement jugée avec noirceur.

Lunettes noires ou lunettes roses ?

Ces expériences révèlent à quel point nous sommes capables de percevoir une même situation de manière opposée. Comme si nous mettions des lunettes déformantes.

Avec des lunettes noires sur le nez, le monde s'assombrit d'un seul coup. La réalité extérieure n'a pas changé d'un pouce, mais elle semble soudainement insupportable. Avec les lunettes roses, au contraire, ce qui nous entoure devient une source inépuisable de joie, voire d'hilarité.

Peut-être avez-vous déjà eu ce sentiment étrange, vous aussi.

Un jour, vous vous sentez vulnérable face au souci le plus trivial, tout vous semble

matière à angoisse ou pessimisme. Un autre jour, vous vous sentez invulnérable et optimiste, même au milieu des problèmes les plus sérieux.

Cela peut dépendre des jours.... Mais cela dépend aussi des personnes : certaines ont par nature un tempérament des plus joyeux, d'autres ont un caractère naturellement pessimiste.

Mais dans tous les cas, le type de lunettes que vous portez est toujours le reflet de votre état corporel, émotionnel.

Et la bonne nouvelle est qu'il est possible d'agir pour modifier cet état... sans avoir à se faire chatouiller les neurones par des hommes en blouse blanche !

Il suffit pour cela d'activer votre arme secrète anti-déprime.

« Souris, puisque c'est grave » [3]

Les déprimés passagères font partie de la vie. Il est normal d'être triste quand un événement malheureux nous frappe.

Mais il ne faut surtout pas laisser la mélancolie s'installer... Car la tristesse peut s'auto-entretenir.

Imaginez l'engrenage. Un coup dur vous frappe. Vous ressentez une profonde tristesse émotionnelle. Comme pour la patiente de la Salpêtrière, ce ressenti risque de modifier la façon dont vous jugez votre existence toute entière... et c'est la dépression qui vous guette.

Pour quitter ces lunettes noires, vous pouvez bien sûr faire travailler votre cerveau cognitif : examiner vos pensées négatives et les « démasquer » pour ce qu'elles sont : des distorsions de la réalité.

Mais il est capital également de stimuler votre cerveau émotionnel. Exactement comme l'on fait les médecins qui ont fait rire aux éclats A. K.

Sauf que vous n'avez pas besoin d'électrodes : il vous suffit de commencer à... sourire !

Car c'est un fait désormais bien établi : le simple fait de sourire conduit votre cerveau à produire les molécules de la bonne humeur (dopamine).

C'est mécanique. Le sourire active certains muscles du visage, qui à leur tour déclenchent ces anti-dépresseurs naturels.

Parmi ces petits muscles aux effets étonnants, il y a les « muscles corrugateurs », qui sont activés lorsque vos sourcils bougent.

Faites l'expérience : froncez les sourcils de manière prolongée, et vous sentirez la tristesse vous envahir. A l'inverse, relevez-les, comme lorsque vous souriez, et la bonne humeur vous gagnera.

Vous êtes sceptique ? Et bien regardez ce qui se passe quand des patients dépressifs sont obligés de faire cet exercice.

Le botox, remède miracle contre la dépression !

C'est un médecin américain, le Pr Finzi, qui s'en est rendu compte le premier : lorsqu'il injectait du botox à ses patientes, il voyait parfois leur humeur s'améliorer.

Ce n'était pas lié à la disparition de leurs rides. Car l'effet bénéfique n'était perceptible que dans un cas : lorsqu'il faisait cette injection entre les deux yeux – autrement dit, lorsqu'il figeait les fameux muscles corrugateurs.

Le Pr Finzi était convaincu qu'il tenait là une arme étonnante contre la dépression. Et il a fini par le prouver en 2014 grâce à une belle étude publiée dans le Journal of Psychiatry Research. [4]

Il a sélectionné des patients dépressifs et leur a injecté, entre les yeux, soit du botox, soit un placebo (une solution saline). Au bout de 6 semaines, plus de 50 % des patients ayant eu le botox étaient sortis de leur dépression, contre seulement 15 % dans le groupe de contrôle !

Tout cela, simplement en les empêchant de froncer les sourcils !

Il est plus que temps de réaliser que votre visage est une porte d'entrée pour stimuler votre cerveau émotionnel [5]... et de le faire travailler à votre profit !

Souriez, musculez votre aptitude au bonheur...

Evidemment, je ne vous recommande pas le botox – c'est une toxine dont on ne sait rien des effets à long terme, si ce n'est qu'on finit par en retrouver des traces dans le cerveau [6].

Pour obtenir les mêmes effets, il suffit de vous forcer à sourire... jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature.

Cela peut commencer par un peu de gymnastique faciale. Chaque jour, prenez quelques minutes pour activer vos zygomatiques et vos muscles corrugateurs : froncez et défroncez les sourcils, étirez les coins de votre bouche. Souriez la bouche fermée. Puis la bouche ouverte. Activez ainsi les molécules de la bonne humeur.

Si la « gym du visage » ne vous dit rien, regardez-vous dans une glace et souriez. Souriez-vous, avec sincérité. Conservez le sourire et observez la modification de

votre état intérieur. Prenez l'habitude de faire cela, chaque matin et chaque soir, par exemple après vous être brossé les dents. L'effet sur votre humeur sera plus durable que vous ne l'imaginez.

Et ne vous contentez pas de sourire quand vous êtes seul. Essayez aussi de cultiver votre sourire avec les autres. Soyez à l'affût des sourires de vos collègues ou de vos proches, et rendez-le-leur. Et s'ils en sont avares, n'hésitez pas à prendre les devants, vous verrez que le sourire est communicatif !

Vous n'imaginez pas le bien que vous vous ferez en souriant davantage.

...et gagnez des années de vie en bonne santé !

Car se forcer à sourire est bien plus qu'une arme anti-déprime. C'est aussi un moyen imparable d'améliorer sa santé.

Sourire relaxe l'organisme, réduit les hormones du stress, abaisse la tension artérielle et protège contre les maladies cardiaques.

Mieux : le sourire renforce le système immunitaire. Il aide même votre corps à produire les fameuses lymphocytes T qui attaquent les cellules cancéreuses [7]. A tel point que l'hôpital chinois de Guangzhou a incorporé la thérapie du sourire dans son protocole de lutte contre le cancer !

Souriez, et ce sont littéralement des années de vie en bonne santé que vous pourrez gagner.

Littéralement ? Oui : des chercheurs ont examiné les photographies de joueurs de base-ball professionnels des années 1950 [8]. Et ils ont découvert que ceux qui souriaient à pleines dents avaient vécu en moyenne 79,9 ans contre 72,9 ans pour ceux qui ne souriaient pas !

Alors n'hésitez plus. Activez cet anti-dépresseur naturel... et n'ayez surtout pas peur du surdosage !

Maintenant, décuplez la dose... en riant !

Bien au contraire : la méga-dose – le rire – est fortement recommandée.

Le rire a tous les effets bénéfiques du sourire... en beaucoup plus puissant. C'est même un anti-douleur avéré : une minute de rire est aussi efficace contre les douleurs qu'un médicament ! [9]

Bien sûr, il n'est pas si facile de se forcer à rire. Mais comme pour le sourire, c'est une simple question d'entraînement.

Dans son excellent livre Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore, le Dr Michel

Lejoyeux recommande la pratique des « trois rires par jour » :

Le soir, essayez de trouver trois principales raisons de rire, par exemple en repensant à des moments drôles de la journée. Puis le lendemain matin, repensez-y. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que cela devienne un automatisme.

Une autre possibilité est de prolonger l'exercice du sourire devant votre miroir. Allez un cran plus loin : faites « Ha ! Ha ! Ha ! ». Imitiez le rire, pensez à quelqu'un qui rit. Surtout, n'ayez pas peur d'avoir l'air ridicule, cela pourrait au contraire vous aider à rire... de vous même !

Et vous verrez, au bout d'un instant, vous vous mettrez à rire franchement, et vous ressentirez dans tout votre corps la chaleur joyeuse d'une bonne humeur retrouvée.

Si tout cela ne suffit pas, essayez de rejoindre un club de « yoga du rire », vous ne le regretterez pas. Je ne vous en dis pas plus... Mais si le concept vous intrigue, allez voir cette vidéo, à partir de la minute 1'50...

<https://www.youtube.com/watch?v=TXP5DNcLsMk>

Je vous mets au défi de la regarder sans rire aux éclats !

Retrouver la joie de vivre

Ces petits exercices n'effacent pas les causes du mal-être. Mais ils vous font aller mieux, et c'est déjà énorme.

Car n'oubliez pas que la cause principale de la déprime est bien souvent... la tristesse elle-même – cette maudite paire de lunettes qui vous fait voir tout en noir.

Souriez, riez. Et vous verrez, vous vous reconnaîtrez dans cette chanson de Barbara :

Et sans prévenir, ça arrive
Ca vient de loin
Ca s'est promené de rive en rive
Le rire en coin
Et puis un matin, au réveil
C'est presque rien
Mais c'est là, ça vous émerveille
Au creux des reins
La joie de vivre

Bonne santé !

Xavier Bazin