

Pourquoi pleurons-nous ?

Les larmes causées par l'émotion ne sont pas les mêmes que celles causées par une poussière.

Vous le savez, d'ailleurs : dans le premier cas, elles remuent les entrailles, dans le second, elles ne font que provoquer une sensation de mouillé sur la joue.

Cela s'explique par une composition chimique différente, les pleurs d'émotion contenant plus de protéines, d'hormones et d'autres molécules ayant un effet sur le corps.

Larmes bienfaitantes et larmes amères

Les pleurs d'émotion sont en général bienfaitants : ils contiennent alors de la leucine encéphalique, une hormone qui agit sur la douleur, ainsi que les molécules et les toxines du stress, qui sont ainsi évacuées du corps. Par ailleurs, le message nerveux qui provoque les larmes entraîne la production d'antalgiques (anti-douleurs) naturels. Une étude a calculé que pleurer diminuait la tristesse ou la colère de 40 % environ.

Toutes les larmes d'émotion, cependant, ne soulagent pas. Une étude menée sur 200 femmes aux Pays-Bas a constaté que les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété se sentent pire encore après avoir pleuré.

Les femmes et les larmes

Les femmes pleurent en moyenne quatre fois plus que les hommes après la puberté. Ceci est lié à la production de certaines hormones comme la prolactine, hormone responsable de la lactation après l'accouchement, de l'absence d'ovulation et du déclenchement des larmes.

Après un accouchement, le taux de prolactine augmente encore, ce qui explique que les jeunes mamans peuvent avoir la larme très facile. Par contre, après 40 ans, le taux de prolactine baisse et les femmes arrêtent de pleurer plus que les hommes.

Les larmes et l'amour

Les poèmes et les romans d'amour peuvent faire pleurer, de même que les cérémonies de mariage et le baiser du rude cowboy révélant enfin sa fragilité sentimentale en conclusion du film.

Cependant, les larmes d'une femme ont aussi la particularité de couper l'homme dans son élan. C'est prouvé scientifiquement : des chercheurs ont fait sentir à des hommes des larmes de femme. Ils leur ont ensuite montré des photos affriolantes. Et ils se sont aperçus que ces hommes étaient alors moins stimulés que les autres. La chose a été confirmée par le fait que les larmes de femme font baisser le taux de testostérone chez l'homme. (1)

Cela explique beaucoup de choses... Une amoureuse éperdue qui fond en larme dans les bras d'un homme va déclencher chez lui de la tendresse bien sûr, l'envie de la protéger et de la réconforter sans doute, mais ces larmes vont aussi le détourner pour un temps de ses idées sexuelles s'il en avait (et c'est presque toujours le cas).

Il arrive aussi que les femmes pleurent après une intense étreinte. Ces larmes envoient un signal chimique à l'homme pour faire retomber son énergie, autrement dit lui dire : « c'est bon maintenant, tu peux me laisser tranquille ! », en coupant sa production de testostérone. La nature est d'ailleurs bien faite puisque, loin de se vexer, l'homme se sent en général tout guilleret et flatté par ce qu'il interprète, bien naïvement, comme des larmes de reconnaissance...

L'origine des larmes

Personne ne sait vraiment pourquoi nous pleurons mais une hypothèse intéressante, avancée par le psychologue hollandais Ad Vingerhoets, est que, en nous brouillant la vue, nos larmes signalent que nous sommes provisoirement impuissants et donc vulnérables. Elles indiquent que nous ne pouvons plus causer de mal.

Elles peuvent ainsi faire tomber l'agressivité des autres, devenue inutile. Et c'est ce que l'on constate souvent, les pleurs provoquant sur l'entourage un sentiment de gêne et d'impuissance.

Les larmes sont aussi un des moyens de communication non verbale dont dispose l'Homme quand il n'est pas en état de parler, notamment quand il est enfant ou vieillard, mais aussi en cas de paralysie. Toujours selon Vingerhoets, dans l'état primitif de l'homme, alors qu'il devait se préserver des prédateurs, les larmes permettaient aux bébés de signaler leurs besoins en silence (mais en ce qui me concerne, j'ai rarement vu un bébé pleurer en silence !).

Le psychiatre John Bowlby a souligné que les larmes ont un rôle capital pour développer l'attachement d'une mère pour son enfant. Elles favorisent la naissance, et la croissance, de l'amour maternel.

Larmes de crocodile

Pleurer est normalement un acte réflexe, mais il existe deux catégories de personnes capables de pleurer à la demande :

1. certains comédiens : la technique consiste à penser volontairement à des choses tristes pour se donner envie de pleurer. Ce sont donc de vraies larmes d'émotion qui sortent de leurs yeux, s'accompagnant de profonds sentiments de tristesse ressentie.
2. Les enfants : beaucoup d'enfants sont capables de se mettre à pleurer dans le seul but d'obtenir une faveur de leurs parents : tour de manège, barbabapa, ou encore éviter une punition après une bêtise commise de manière parfaitement consciente et volontaire. Cet intéressant phénomène se retrouve chez les adolescents qui n'ont pas envie de faire leurs devoirs, ou de mettre la table. Ils sont capables de faire jaillir un véritable flot de larmes de leurs yeux pour que leur père fasse leurs exercices de maths à leur place !

A votre santé,

Jean-Marc Dupuis
