

Les bienfaits du sourire

BIEN-ÊTRE Beaucoup de faux sourires ne valent pas un seul vrai sourire et nous en faisons l'expérience tous les jours.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Effusions exubérantes

«Les amoureux qui s'éco- tent sur les bancs publics [...] En s'disant des «je t'aime» pathétiques/Ont des p'tites gueules bien sympathiques», chantait Georges Brassens en 1953. Est-ce que les effusions amoureuses excessives, l'usage débridé de surnoms infantilisants et la pléthore de déclarations d'amour seraient le signe d'un couple fragile?

Durant les premiers mois du couple, inondé d'hormones, à peu près toutes les niaiseries et polissonneries sont tolérables, à condition que les deux soient sur la même longueur d'onde. Au Centre de sexologie et couple de la Côte, Nathalie Monnin-Galley ne s'inquiète pas pour les couples très démonstratifs en public. Si leur histoire a de l'avenir, le passage de l'idéalisation de l'autre à celui de la reconnaissance de l'altérité conduira les deux partenaires à retrouver la voix du «je» sans détruire la voie du «nous».

La relation fusionnelle lui semble plus mortifère. Se laisser bien amoureusement étouffer au point de cesser presque volontairement de respirer est vite arrivé. «Lorsque la demande affective de l'un des deux est un puits sans fond, aucun partenaire ne pourra jamais la satisfaire», explique-t-elle. Dans un tel contexte, les effusions amoureuses deviennent douloureuses pour celui ou celle qui doit rassurer l'autre en permanence et, pire encore, sans succès. Lorsque la relation est dynamique, «le couple ne comble pas tous nos besoins, comme on le rêve en début de relation. Il est important de rester soi-même, car c'est la différence qui est enrichissante», souligne la sexologue. La meilleure stratégie pour rester désirable est de prendre soin de soi en dehors du couple.

Alors, faut-il feindre l'indifférence, voire succomber au jeûne sentimental pour que l'amour dure longtemps? Tout est bon si cela fait du bien. Ce soir, j'ai prévu une séance cinéma dans le salon toutes lumières éteintes. A l'affiche: «Et la tendresse? Bordel!». Pourvu que le chien ne squatte pas le canapé et nous épargne ses déclarations d'amour excessives.



Le sourire est l'un des éléments de communication non verbale que nous utilisons le plus fréquemment. Socialement, il sert à sauver la face, à masquer son embarras, à marquer son accord ou encore à affirmer une position de domination. Dans tous les cas, nos muscles zygomatiques actionnent notre lèvre supérieure et l'étirent en sourire. Dans le même temps, qu'en est-il de nos yeux, notre voix et notre corps? Ils manifestent la part de vérité émotionnelle en contradiction ou non avec notre intention sociale. Le seul sourire qui aligne tous les signes extérieurs sans

aucune discordance est celui qui exprime une joie sincère et apporte autant de bienfaits à la personne qui l'émet qu'à celle qui le reçoit.

Vrai et faux

Le but du cerveau est de fournir une réponse adaptée à son environnement. Reconnaître les expressions des émotions relève de la lecture «automatique et compulsive», précise le professeur David Sander, spécialiste de l'étude des émotions, directeur du Centre interfacultaire en sciences affectives à Genève. Ainsi, les jeunes enfants reconnaissent déjà bien les émotions, et en

particulier la joie. Le «vrai» sourire, celui dit de Duchenne, du nom de son découvreur, médecin neurologue français du XIX siècle, active les zygomatiques et les muscles orbiculaires, les fameuses pattes d'oie sur les tempes, contrairement aux faux sourires. D'autres éléments de lecture sont également à notre disposition, ajoute David Sander, «lorsque l'on parle pendant que l'on sourit, on produit une prosodie particulière: on peut entendre les gens sourire au téléphone». Le corps confirme la réelle intention, par exemple par un rapprochement physique ou, au contraire, un éloignement.



Il ne faut pas s'empêcher de sourire, mais il ne faut pas se contraindre non plus.

PR. DAVID SANDER
SPÉCIALISTE
DE L'ÉTUDE DES ÉMOTIONS

Tous ces signes nous permettent de détecter les vrais sourires derrière les masques.

Bienfaisant

«Le sourire dure entre deux tiers de seconde et quatre secondes, après, il se transforme en sourire forcé», précise Alexandre Pinault, docteur en neurosciences, cofondateur de Neuracademia à Lausanne. A l'occasion de recherches sur les troubles obsessionnels compulsifs, la stimulation cérébrale profonde a montré que «la stimulation artificielle du sourire peut conduire à l'euphorie et même jusqu'au rire. Elle améliore les symptômes pendant au moins deux ans», rapporte le scientifique. Même si un sourire artificiel n'est pas rentable psychologiquement, il est bénéfique physiologiquement. En revanche, émettre ou rece-

voir un sourire naturel authentique qui exprime une émotion positive provoque un largage d'hormones de dopamine et active le circuit de la récompense. Il agit sur l'attention, la mémoire et la prise de décision. Comme le souligne David Sander, nos émotions figurent parmi les critères d'évaluation de nos différentes options avant toute prise de décision.

Néfaste

Un sourire provoqué artificiellement ne signifie pas qu'il soit contraint. «Sourire à tout le monde par obligation professionnelle, par exemple dans le domaine de la vente, peut devenir épuisant», relève David Sander. «Étant donné les effets bénéfiques personnels et sociaux du sourire, quand la situation le permet, il ne faut pas s'empêcher de sourire, mais il ne faut pas se contraindre non plus», conseille le professeur. Ce n'est pas la quantité mais la qualité de nos sourires qui nous fait le plus grand bien ainsi qu'à notre entourage. Alexandre Pinault évoque des études récentes qui démontrent que l'interprétation du sourire influence ses conséquences: réactif et reflétant le bonheur, il génère un plus grand bien-être, tandis que proactif et cherchant à provoquer le bonheur, il entraîne moins de bien-être, voire le réduit.

Clown en EMS: réveiller l'humour et la santé

«Il n'y a pas longtemps, une dame m'a dit: oh le beau sourire! Alors que je portais le masque sous le nez rouge», raconte Marylène Rouiller, l'une des quatre clowns de l'association Fil Rouge, à Morges. L'association propose des interventions régulières de duos de clowns auprès des personnes adultes ou âgées en milieu hospitalier et en EMS dans toute la Suisse romande. Depuis 2019, elle intervient à la Fondation Baud, à Apples. «Depuis le coronavirus, je n'ai jamais autant ressenti à quel point les anciens avaient besoin de la présence des clowns», constate Marylène Rouiller. Elle assimile les interventions des clowns à un accompagnement non médicamenteux qui fait du bien non seulement aux résidents mais également à leurs familles et au personnel des insti-

tutions. La mission n'est pas toujours facile: «les maladies de l'âge avancé peuvent empêcher de rire, de bouger, de manifester des émotions ou seulement très peu», confie-t-elle. Pendant la pandémie, les clowns de l'association ont réfléchi à des interventions filmées ou via des plates-formes de communication internet. Mais pour Marylène Rouiller, «les clowns sont des êtres de liens, toutes nos bêtises passent par le corps et cela ne donne rien sur écran». Le nez rouge est universel, le clown parle au monde émotionnel et pas intellectuel, il se distingue de l'humoriste en se passant des mots. «Être clown pour adulte et personnes âgées fragiles est un grand challenge, nous sommes là pour réveiller la santé, l'humour, la poésie et réduire le stress de tout le monde».

PUBLICITÉ

GROUPEMENT HOSPITALIER DE L'OUEST LÉMANIQUE

L'Hôpital de Nyon a débuté les déménagements dans ses nouveaux bâtiments.

Vont suivre et se prolonger tout au long de l'année 2021, des mouvements de cabinets de consultations et de services ambulatoires, afin d'effectuer les rénovations des anciens espaces.

Nous vous prions de nous excuser pour les désagréments que vous pourrez rencontrer lors de vos venues ou visites.

Nous nous réjouissons de vous accueillir, après finalisation de ce projet d'envergure, dans un hôpital au cadre moderne et confortable.