Les larmes et leurs fonctions

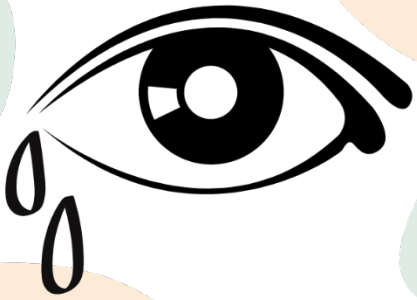
La souffrance qui accompagne l'humeur dépressive fait souvent en sorte que les gens ont tendance à la refouler ou cherchent à éviter de la ressentir. Cette stratégie, bien qu'elle semble efficace à court terme, peut avoir de graves conséquences. En effet, le corps cherchera à exprimer la détresse par d'autres moyens, dont des maux physiques.

Néanmoins, plusieurs personnes rapportent un malaise à laisser aller leurs larmes, surtout en public. De plus, il existe une croyance que si les émotions sont libérées, il sera impossible de les contrôler par la suite.

Des études montrent toutefois que pleurer s'avère bon pour la santé.

Elles permettent la libération des toxines et des molécules produites par le stress (ex. le cortisol).

Elles permettent un soulagement des tensions psychologiques.



Elles s'accompagnent d'une libération d'endorphines (permettent donc d'atténuer la douleur physique ou psychologique).

Elles sont un moyen de communication non verbale qui signale à l'entourage un besoin.

Si vous n'êtes pas à l'aise de pleurer en présence de vos proches, il peut être intéressant de vous garder un temps défini (ex. 15 ou 30 minutes) durant la journée où vous êtes seul pour vous permettre de d'extérioriser vos émotions en privé. Une fois cette énergie libérée, vous pourrez ensuite vaquer à vos autres occupations.