

18. Crise de larmes : «T'as de beaux yeux tu sais»

Author : laurence-baeke

Date : 18 juin 2009

Dépression, anxiété, stress, fatigue ou émotions vives peuvent donner l'envie de pleurer sans savoir pourquoi. D'un point de vue physiologique, la réponse au « pourquoi pleure-t-on ? » est connue depuis un moment. L'être humain est pourvu de glandes lacrymales qui s'activent pour protéger et nettoyer les yeux.

Cependant, l'aspect psychologique interpelle encore. Il est évident qu'éplucher un oignon ne procure pas le même effet de baume cathartique que les larmes issues d'émotions : « pleure un bon coup et ça ira mieux ». Ce type de larmes serait différent car on y retrouverait des molécules responsables du stress ou des toxines apparues sous l'effet de celui-ci. Une étude a même calculé que pleurer diminuait la tristesse ou la colère de 40% environ. En moyenne, les femmes pleurent cinq fois plus que les hommes. Bien que les hormones n'y soient pas étrangères, les crises de larmes peuvent également être symptomatiques d'une dépression. Reconnue comme maladie grave et fréquente (13 à 20% de la population présente des symptômes), la « dépression », du latin depressio, qui signifie « l'enfoncement », fait son apparition avec les antidépresseurs dans les années 60. En 1956, le psychiatre suisse Roland Kuhn découvre les effets antidépresseurs de l'imipramine et le laboratoire pharmaceutique Geigy refuse d'abord d'en financer le développement, jugeant le marché de la dépression trop étroit [1](#).

Pleurer est normalement un acte réflexe qui touche tout le monde. Quels que soient le sexe ou l'âge, une crise de larmes peut être salutaire. D'ailleurs, dans de multiples cultures, des pleureuses étaient ou sont encore appelées pour pleurer les morts afin d'aider le deuil à se faire. Les larmes, souvent réprimées, éviteraient pourtant la spirale infernale des angoisses et de la dépression engendrée par le stress et le rythme de vie imposé par notre société occidentale.