

Le choix des larmes

M www.migrosmagazine.ch/societe/reportage/article/le-choix-des-larmes



- Nicolas Siegenthaler, enseignant (niveau 6 et 7 Harmos) et entraîneur professionnel, a pleuré en direct, sur le plateau de la télévision, lorsque Nino Schurter est devenu champion olympique de VTT.

Contrairement à ce qu'affirmait Rabelais, c'est pleurer – et non pas rire – qui est le propre de l'homme. Nous sanglotons lorsque nous sommes tristes ou joyeux. Mais l'utilité de cette réaction corporelle reste mystérieuse pour les scientifiques.

Saviez-vous qu'il existe plusieurs sortes de larmes? Trois, selon Gabriele Thumann, médecin-chef du Service d'ophtalmologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et professeure ordinaire à l'Université de Genève: «Les larmes de base, qui servent à humidifier, nettoyer, nourrir et protéger la surface oculaire; les larmes de détresse qui coulent lorsque l'œil subit une agression extérieure (poussière, effluves d'oignon, infections...) et les larmes d'émotion, celles que l'on verse quand on est triste par exemple.»

Ce sont ces dernières qui nous intéressent. Parce que malgré de nombreuses études, elles restent un peu mystérieuses. «On n'a pas encore très bien compris leur utilité», confirme la professeure Thumann.

"Les chercheurs pensent qu'elles servent à la communication entre individus.» "

Darwin lui-même ne s'expliquait pas pourquoi l'évolution avait doté l'être humain de cette fonction a priori superflue.

Car pleurer est une capacité propre à l'homme. Contrairement au rire, n'en déplaise à Rabelais. «A notre connaissance, en tout cas à la mienne, il n'y a pas d'autres animaux qui versent de telles larmes, confirme Daniel Chérix, professeur honoraire au Département d'écologie et évolution de l'Université de Lausanne. Les autres espèces peuvent aussi montrer des émotions, mais les pleurs n'appartiennent pas à leur registre

d'expressions.»

Même chez nos cousins les singes? «On pense voir de tels comportements chez les grands primates. Mais pour eux, c'est assurer la perpétuation de l'espèce ou la stabilité du groupe qui prime, pas l'élément sensible ou émotionnel.» Le biologiste vaudois n'en démord pas, même lorsqu'on évoque le regard larmoyant du basset du lieutenant Columbo. «C'est une vision anthropocentrique! Ce n'est pas parce qu'un chien a une bouille triste qu'il est malheureux!»

Un outil pour susciter l'empathie

Si la nature nous a gratifiés de cette spécificité, c'est qu'il doit bien y avoir une raison? Florian Cova, chercheur en philosophie et psychologie au Centre suisse des sciences affectives de l'Université de Genève: «Les spécialistes s'accordent pour dire que les larmes servent à signaler notre détresse à autrui. Plusieurs travaux montrent ainsi que...

"quelqu'un qui pleure a plus de chances d'être aidé par ceux qui l'entourent que s'il ne pleure pas.» "

On verse donc une larme pour obtenir un avantage, un peu d'attention et de réconfort. Il s'agirait d'un moyen de communication «destiné à renforcer la cohésion sociale et l'entraide au sein du groupe», comme le relève Florian Cova. Et d'autant plus efficace qu'il paraît sincère: difficile de pleurer sur commande! «C'est ce qu'on appelle un signal honnête, que l'on ne peut que très difficilement contrefaire.»

Il se pourrait que les pleurs exhalent un parfum invisible et inodore qui nous mènerait par le bout du nez. «On sait très peu de choses sur la chimie des larmes. Seule une étude des années 1980 suggère que les larmes émotionnelles contiennent plus de protéines que les autres types de larmes», note le chercheur. Une autre étude conclut que les larmes agiraient sur le taux de testostérone en inhibant les pulsions d'agressivité chez les mâles. Mais cela reste à prouver.

Mais on peut aussi verser des larmes de joie. A un mariage, à une naissance, à une remise de diplôme ou comme Federer lorsqu'il gagne un tournoi du Grand Chelem. «Il n'existe pas encore de bonnes théories à ce sujet», explique Florian Cova avant d'oser l'hypothèse suivante: «Dans les moments de tristesse, on pleure pour être consolé(e). C'est peut-être pareil avec les larmes de joie qui exprimeraient une volonté de se rapprocher des gens et de solidifier les liens avec autrui.» Emouvant, non?

Darius Rochebin, journaliste à la RTS: «Pleurer, c'est le signe qu'on est bien vivant»



Avez-vous la larme facile?

Oui, assez. Il m'arrive souvent d'être pris par les larmes en lisant, ou au cinéma. Pleurer ou rire, même tout seul, c'est très sain et c'est le signe qu'on est bien vivant.

Qu'est-ce qui vous fait pleurer?

Les récits d'urgences médicales, d'opérations qui sauvent des vies. En interviewant René Prêtre, j'ai souvent eu les larmes aux yeux quand il racontait des opérations cardiaques difficiles. Idem pour les récits d'accouchements. Les images d'une naissance ou d'une maman serrant son enfant me bouleversent toujours.

Vos plus grosses larmes?

Il y a bien sûr la mort de mes parents, la naissance de mon premier enfant, la disparition d'une chienne que j'adorais. Mais aussi des souvenirs d'enfance un peu flous: un jour où j'avais perdu ma mère sur un quai de Montreux et où j'étais une fontaine comme on peut l'être à 6 ans...

Vos dernières larmes?

En lisant *La guerre n'a pas un visage de femme* de Svetlana Alexievitch. Elle a recueilli les témoignages de femmes russes qui ont combattu pendant la Seconde Guerre mondiale: des brancardières, des infirmières qui ont fait preuve d'un courage inouï. Ces femmes racontent leurs émotions, leurs premières amours dévastées par la guerre, la fraternité d'armes avec les jeunes soldats blessés, c'est un texte d'une beauté, d'une tristesse et en même temps d'une vitalité admirable.

Anne-Laure Couchepin Vouilloz, présidente de la Ville de Martigny: «Je pleure moins vite ‹en vrai› que devant un film»



Avez-vous la larme facile?

Devant un film, c'est quasiment systématique. En lisant un roman, ça m'arrive aussi souvent de verser une larme. Que ce soit de joie ou de tristesse. Je suis en grande empathie avec ce qui se passe. C'est dans ces moments, je pense, que je lâche mes émotions, c'est une sorte de soupape. Ça fait d'ailleurs bien rire mes proches.

Qu'est-ce qui vous fait pleurer?

Sur écran ou dans les livres, ce sont les liens entre les gens qui me touchent: passions, séparations, retrouvailles... Dans la vraie vie, en revanche, je pleure peu, c'est plus contrôlé. Question de pudeur et d'éducation sans doute. Quand j'ai été élue, j'ai eu une grande émotion, mais pas de larmes de joie.

Vos plus grosses larmes?

Les plus profondes, ce sont celles que j'ai versées lors de mes accouchements (Anne-Laure Couchepin Vouilloz a quatre enfants, ndlr), au moment où on m'a tendu les nouveau-nés. A chaque fois, ça a été différent et, à chaque fois, il y a eu beaucoup de larmes. Je pense que c'est le résultat d'un mélange de fatigue, de soulagement et d'émotion.

Vos dernières larmes?

C'était samedi passé devant le petit écran, mais ne me demandez pas de quel film il s'agissait, je serais incapable de vous le dire. Sans doute une daube quelconque. Je suis une grande pleureuse quand j'entre dans une histoire.

Yvette Théraulaz, chanteuse et comédienne: «Les larmes sont un lien avec les autres»



Avez-vous la larme facile?

Je suis envahie chaque jour par les images des désastres, de la misère humaine. Je me protège, les larmes coulent moins. Mais «il pleure dans mon cœur comme il pleut sur la ville», ainsi que l'écrivait le poète Verlaine. Les larmes comme la joie nous relient à la communauté humaine.

Qu'est-ce qui vous fait pleurer?

La fête du bois des petits à Lausanne. Un geste de fraternité. La mélancolie sans raison précise. La mort de gens proches jeunes qui avaient envie de vivre encore. Le patinage artistique en couple. Des comédiens trisomiques. Un enfant qui pleure à cause de son pays en guerre. Les enfants me bouleversent, leurs souffrances, leurs tristesses me laissent impuissante et désarmée.

Vos plus grosses larmes?

Mes larmes lors d'un chagrin d'amour. Un apitoiement sur moi-même. Une blessure narcissique pleine de rage et de colère, puis de sanglots qui persuadent que personne n'a jamais été si malheureux. Il peut y avoir une

jouissance romantique dans le drame de la blessure amoureuse. Mais on peut aussi en mourir...

Vos dernières larmes?

Une amie m'a accordé son empathie dans un moment difficile. Chaque fois qu'il y a de la bienveillance, de l'écoute gratuite, ça me touche au plus profond. C'est dans ces moments que je me sens vraie et humaine. La seule façon pour moi d'être au monde.

Nicolas Siegenthaler, enseignant et entraîneur professionnel: «J'ai eu peur d'avoir l'air d'un con»



Avez-vous la larme facile?

Je pleure rarement parce que je suis triste. En revanche, il m'arrive souvent d'avoir des larmes au niveau émotionnel, surtout en lien avec le sport.

Qu'est-ce qui vous fait pleurer?

Mes athlètes, mes élèves quand ils réussissent. Là, c'est irrésistible, ça me touche et je n'arrive pas à retenir mes larmes. Mais il m'est arrivé aussi de pleurer devant un tableau, en l'occurrence «La Moisson» de Van Gogh. Ecouter de la musique me procure également ce genre d'émotions. J'ai une sensibilité à fleur de peau et, en même temps, une grande résistance à la douleur, c'est un peu un mix.

Vos plus grosses larmes?

Dernièrement, lors de la séparation d'avec ma jeune femme, c'était vraiment horrible, j'ai chialé comme un bébé. Autrement, mes plus grosses larmes ont coulé le jour de l'arrivée de mes deux enfants. Le premier à sa naissance et le second, un petit garçon de Haïti que j'ai adopté, lorsqu'on l'a accueilli à l'aéroport de Genève Cointrin.

Vos dernières larmes?

Parmi les dernières, il y a évidemment celles que j'ai versées en direct, sur le plateau de la télévision, lorsque Nino Schurter est devenu champion olympique. Sur le moment, quand j'ai senti que ça dérapait, j'ai eu peur d'avoir l'air d'un con. Mais non, les téléspectateurs ont pris ça de manière très positive, j'ai d'ailleurs reçu des milliers de messages d'encouragement suite à cet épisode.