

À PROPOS DES LARMES

3 TYPES DE LARMES

BASALES

Permettent d'oxygéner la cornée, de lubrifier, de nourrir et de protéger l'œil

RÉFLEXES

Chargées de chasser les corps étrangers qui entrent en contact avec l'œil (exemple : quand on a une poussière dans l'œil)

ÉMOTIONNELLES

Produites sous le coup de l'émotion (joie, colère, tristesse, peur, etc...)

Les larmes émotionnelles libèrent de l'ocytocine* et des endorphines**. Pleurer des larmes émotionnelles a de multiples fonctions :

- Extériorise des émotions
- Détente
- Réduit le stress
- Soulage la douleur
- Améliore l'humeur
- Améliore le sommeil
- Renforce le système immunitaire
- Génère de l'empathie

Pleurer, c'est bon pour la santé

*L'ocytocine est l'hormone de l'amour, du bien-être, du lien social et de l'attachement

**Les endorphines agissent comme des antalgiques naturels, procurant une sensation de bien-être et d'euphorie

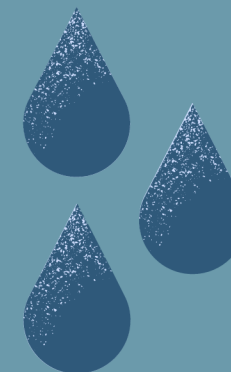
QUE FAIRE AVEC LA TRISTESSE ?

Spoiler alert : il n'y a pas de recette "miracle".
C'est propre à chacun-e.



LA TRISTESSE

L'ÉMOTION DE L'INHIBITION



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

• Sandwich, P. (2024). *Le pouvoir des larmes : de joie, de rire ou de chagrin... les pleurs salutaires*. Éditions Hachette Pratique.

• Dessins-Animés Vice-Versa 1 et 2 (2015, 2024). Studio Pixar.

À QUOI ELLE SERT ?

La tristesse peut être définie comme une **expérience de douleur** et de **tension interne** se produisant lorsqu'un événement déplaisant a lieu (séparation physique ou psychique avec une personne chère, sentiment d'échec face à un objectif). C'est l'émotion de la **perte**, notamment **relationnelle**.

La tristesse est l'embrayage qui nous permet de changer de régime sans casser le moteur. Elle permet un **mouvement vers l'intérieur**, de **fermeture**, de **retrait**, de **repli sur soi** nécessaire à ce renouveau.



La tristesse est une **émotion adaptative**. Elle nous permet de tourner la page, de vivre le deuil d'une personne ou d'une situation. Elle est un passage transitoire préparant une nouvelle situation, un changement.

BESOINS PRINCIPAUX

RÉCONFORT

SOUTIEN

ÊTRE CONSOLÉ-E

FAIRE LE DEUIL

LÂCHER NOS ATTACHEMENTS

ÊTRE TRISTE, ÇA S'APPREND.
ON PEUT DÉVELOPPER SA
CAPACITÉ À ÊTRE TRISTE.

QUELQUES MANIFESTATIONS CORPORELLES



QUELQUES SENTIMENTS ASSOCIÉS

Chaque émotion est un spectre, avec une pluralité de nuances et d'intensité.

