

LA MÉTÉO DE NOS HUMEURS

Source: STANTON, Danielle. (Nom de revue et date inconnus)

Des hauts et des bas, des matins bleus et d'autres glorieux... Nos émotions font souvent la pluie et le beau temps. Et si on apprenait à les «gérer» avant qu'elles ne se transforment en ouragan?

Ça rampe sournoisement, ça vous tombe dessus par surprise..., et ça vous rend sujette à changements sans préavis. «À certains moments, je pète le feu, la vie est belle, tout baigne, raconte Véronique. Puis oups! deux heures plus tard, sans raison apparente, mon existence se vide de sens et je me demande ce que je fais au juste ici-bas. Alors j'explose ou je m'enferme à double tour dans une forteresse de silence. Mon chum me trouve pénible à suivre...» Quant à Nicole, ses collègues ont dû apprendre à transiger avec ses humeurs yoyo. Lorsque la tempête couve, la consigne circule dans le bureau: attention, pitbull! L'intéressée rit: «C'est vrai, on ne sait jamais quand je vais attaquer!» Ces montagnes russes qui nous ballottent le moral de l'extase au quatrième dessous portent un nom: les *moods*, les humeurs si vous préférez.

La science les a longtemps tenues pour quantité négligeable: sujet trop léger, trop flou, trop fugace pour mériter l'attention. Seule l'étude des émotions pures (la colère, la peur...) avait droit au tapis rouge des subventions de recherche. Mais depuis une décennie environ, les chercheurs ont commencé à soupçonner que derrière ces manifestations de l'insoutenable inconstance de l'être se cachaient peut-être des trésors d'information. Et on s'est mis à scruter ces tremblements de l'âme, à les considérer comme dignes d'intérêt en soi.

«Humeur et émotion ne sont pas synonymes. L'humeur, c'est en fait un faisceau d'émotions entremêlées», dit Robert Newman, psychologue à l'Université de Californie (Long Beach). «Un signal, voilà ce que c'est», renchérit son collègue Robert Thayer, auteur du livre *The Biopsychology of Mood and Arousal*. «L'humeur est plus qu'un état d'âme. À la fois psychologique et biologique, elle nous communique de l'information sur notre état physique et mental à un moment précis de la journée. C'est un avertisseur: attention, le rouge clignote, tu aurais avantage à te reposer; ou feu vert, vas-y, c'est le moment de foncer... A nous d'être à l'affût.»

Tension, attention

Nos humeurs serpentes seraient, si l'on en croit Thayer, tributaires d'un cycle quotidien illustré par deux courbes: la courbe *énergie* (sensations de vigueur, de pep, d'énergie) et la courbe *tension* (sensations de crainte, d'anxiété, de peur...). Le cycle fluctue ainsi: le matin, l'énergie est basse et la tension aussi (sauf en cas de dépression): vers la fin de l'avant-midi ou au début de l'après-midi, l'énergie est à son maximum, et la tension encore peu élevée: plus la journée avance, plus l'énergie décroît et plus la tension grimpe. Quand l'énergie approche du point mort et la tension du sommet, on se met à tout barbouiller en noir. S'il vous plaît, les mauvaises nouvelles, à 11 h plutôt qu'à 17h, OK boss?

Mais ces événements agaçants qui gâchent nos journées ont tout de même une part de responsabilité dans les hauts et les bas de nos émois, non? «Je ne dis pas le contraire, précise Robert Thayer. Mais quand nos piles sont à plat et qu'on se sent tendu, la moindre contrariété devient une montagne. On pose même un filtre gris sur nos succès passés, nos réalisations à venir. L'estime de soi pique du nez.»

La théorie de Thayer demande pourtant à être nuancée. Les variations d'humeur dépendraient aussi de notre personnalité, observe Michael Conway, professeur de psychologie sociale à l'Université Concordia. «Sur une échelle de mesure de l'émotion graduée de 1 à 10 (1 représentant l'émotion la plus négative et 10, la plus positive), les gens qui obtiennent le plus bas score sont aussi ceux dont l'humeur est souvent en dents de scie. On peut donc en conclure que si vous avez une sensibilité "négative", vous aurez probablement tendance à être d'humeur changeante. N'est-ce pas Nicole qui disait: «De l'extérieur, j'ai l'air "moodée" comme ça, pour rien. Mais moi, quand mon humeur dérape, je peux dire pourquoi: une injustice, l'incompétence... Comme si j'étais hypersensible au chaos, à ce qui ne tourne pas rond.»

Moi, ma doudou...

Pour que le tour de piste soit vraiment complet, ajoutons que les objets qui nous entourent contribuent à nous saper le moral ou à le remonter. Les sensations tactiles semblent jouer un rôle

important dans la seconde catégorie. Une étude a prouvé qu'en doublant les incubateurs des prématurés de tissus doux et moelleux, non seulement ces bébés dormaient comme des angelots, mais ils affichaient une croissance plus rapide que leurs petits copains sans doudou du groupe témoin. Nous, adultes vaccinés, appliquons d'ailleurs inconsciemment cette thérapie confort. «C'est drôle, confie Hélène, je suis tellement bien dans mon tricot de mohair bleu pour un peu, je me sentirais invincible!» Se ruer sur son coton ouaté aussitôt franchi le seuil de son chez-soi après une journée cahin-caha, ce n'est rien d'autre que de soigner ses humeurs... Même chose pour les autres objets fétiches qu'on tapote en catimini au fond de sa poche durant des rencontres cruciales. Et le soleil, et la lumière, donc! Le SAD (Seasonal affective disorder) est maintenant un mal répertorié. Pendant les jours courts de l'hiver, le manque de lumière aurait pour effet de déclencher chez certains une mini-déprime. Dès que le printemps se pointe, l'énergie grimpe, et le moral itou!

Les moods, ça se gère

Au-delà des objets placebos, nous développons toutes des stratégies pour déjouer nos humeurs chagrines. Nos chercheurs Thayer et Newman ont voulu savoir quels trucs sont les plus efficaces pour dompter ces sautes d'humeur qui polluent notre quotidien.

Tenez-vous bien, leurs travaux permettent de démentir un cliché tenace: non, les femmes ne sont pas plus «moodées» que les hommes! Le phénomène n'a pas forcément les mêmes origines physiologiques chez l'homme et la femme mais les sautes d'humeur frappent les deux sexes sans distinction. C'est sur le choix des armes employées pour combattre un moral sombre que nos différences éclatent au jour.

«En général, les femmes vont recourir à la "stratégie passive", dit Robert Newman: magasiner compulsivement, regarder la télévision jusqu'au dernier film, pleurer, manger, ventiler le problème en se confiant à tout venant... Les hommes, eux, se tournent vers des activités qui vont leur changer les idées: pratiquer un hobby, écouter de la musique, sortir de la maison, s'oxygéner... Contrairement aux femmes, ils évitent de soupeser, de décortiquer leurs tracas.» Bon, ça, on savait déjà, et ça nous agace au cube. Mais s'ils avaient raison? «Il semble que les hommes réussissent mieux à mater leurs sautes d'humeur», glisse Thayer.

Les chercheurs émettent une hypothèse dérangeante: notre stratégie «ruminatrice» expliquerait en partie notre taux de dépression deux fois plus élevé que celui des hommes et ce, toutes variables géographiques, ethniques et économiques confondues. Un constat dur à avaler.

Claire, qui a «testé» les deux méthodes, peut témoigner de la supériorité de la stratégie active: «Avant, quand ça n'allait pas, je me ruais dans une boutique et j'achetais n'importe quoi. Sur le coup, ça me remontait le moral. Mais après, le vêtement restait au fond du placard. Ce n'était pas mon style, et de plus, il me rappelait un moment pénible. Je parlais aussi de mes affaires *ad nauseam*, sans grand effet curatif. Maintenant, je coupe, je change de *track*, je romps le cycle infernal. Je me paie du silence et surtout, je décroche. Je me glisse dans mon pyjama de finette, je me mets de la musique que j'aime et, plus important encore, je me dis: "Qu'ils aillent tous au diable." Ça me fait un bien fou! On ne peut pas tout expliquer, tout contrôler. Ça m'a coûté deux ans de thérapie pour comprendre ça!

Paule, elle, a décidé de calquer carrément son comportement sur celui des hommes. «Nous, les femmes, on a tendance à tout ressentir en même temps, à tout porter en bloc dans notre tête. Eux sont plus compartimentés; les zones de leur vie sont plus étanches. Souvent, ça nous achale dans la vie de couple, mais c'est efficace pour gérer les humeurs... En tout cas, j'ai décidé d'essayer. Quand quelque chose provoque un état désagréable, je me dis: non, je ne me laisserai pas envahir. J'y penserai en temps et lieu. Et j'essaie de me fixer sur le présent. C'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire, mais je progresse!» Car tout de même, ils ne sont pas parfaits, ces messieurs. Quand l'humeur est à marée basse, ils auraient plus tendance que nous à se précipiter dans l'alcool et la drogue.

Vous brûlez de savoir quelle est LA Cadillac des stratégies à utiliser si nos *blues* ne passent plus dans la porte? Elle englobe pêle-mêle la relaxation, les techniques de gestion du stress, le contrôle de la pensée... Du lot, une chose se détache en lettres d'or: l'exercice. Pourquoi? Revenons aux courbes énergie-tension. On l'a vu: plus l'énergie culmine et plus la tension est basse, moins le *bad mood* risque de sévir. Il existe, on le sait, plusieurs manières de se donner un petit regain d'énergie: le café, l'alcool, la cigarette, les glucides... Ces panacées ne sont pas toutes mauvaises mais elles

n'ont qu'un effet à court terme. Pour un résultat durable, rien ne vaudrait l'exercice. Ne hurlez pas. Pour s'énergiser et abattre la tension pour un bon moment, une marche de 15 minutes fait très bien l'affaire. Morale: la prochaine fois que vous aurez l'impression que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue, allez prendre l'air!

Les moods, ça s'observe

Voilà sans doute le pivot d'une «stratégie active». Mais Robert Thayer n'en démord pas: pour vraiment se concocter une stratégie valable de *mood management*, il faut prendre papier et crayon et s'observer au jour le jour durant un certain temps. «C'est la seule façon de savoir comment fonctionne notre cycle personnel et d'en comprendre les mécanismes. On inscrit bien sûr les moments de la journée où l'on se sent tendu et peu énergique. Mais on compilera aussi d'autres renseignements: ce qu'on mange et quand, le nombre de cafés qu'on ingurgite... Tout cela nous met sur la piste. On en vient ainsi à saisir ce qui se passe, on peut établir des liens de cause à effet. Ensuite, on s'ajuste.»

S'ajuster signifie entre autres organiser son agenda pour faire correspondre, dans la mesure du possible, ses meilleures périodes avec ses activités les plus exigeantes. Et le simple fait de savoir qu'à certains moments nos humeurs peuvent embrouiller notre grille d'analyse aide à relativiser les choses. Ce qui n'est déjà pas si mal.

Si les humeurs acceptent de se faire apprivoiser, elles sont loin de se laisser contrôler totalement. Plutôt que de lutter, certaines préfèrent les mettre à profit. «Parfois, avoue Véro, les moments où je me sens mélancolique deviennent des temps de réflexion où je fais le point, bien à l'abri .«

Nicole, alias pitbull, emploie une autre stratégie qui a fait ses preuves: la fuite! «Quand je ne me sens pas en état d'affronter tel événement ou telle personne, je bats en retraite, quitte à revenir plus forte. J'ai déjà fait une dépression, c'est assez; je ne veux revivre ça à aucun prix.» Il arrive que, même d'humeur lugubre, on s'obstine à faire front, histoire de ne pas avoir l'air lâche, de préserver une dignité... qui n'intéresse personne. Se sauver pour sauver son âme. Pourquoi pas?

GARE À LA CONTAGION!

«Quand j'ai rencontré Louis, il était vraiment "moodé", se souvient Renée. Son humeur changeait d'une journée à l'autre de façon imprévisible. En comparaison, je suis beaucoup plus stable. Mais depuis qu'on habite ensemble, c'est un peu comme si j'avais déteint sur lui: son baromètre est moins variable. Bizarre, non?» Pas pour les chercheurs américains Elaine Hatfield et John Cacioppo, auteurs du livre *Emotional Contagion*. «Oui, l'humeur est contagieuse, comme un virus! Elle peut se transmettre d'une personne à l'autre, assure Elaine Hatfield. Certains types de personnes sont cependant plus vulnérables: celles qui lisent les émotions des autres dans leurs gestes, leur voix; celles qui accordent beaucoup d'importance à leurs interactions avec les membres de leur entourage; celles qui ont des réactions très émotives; celles qui ont tendance à imiter la voix et la posture de leur interlocuteur... Inversement, les gens qui prêtent moins d'attention aux autres et sont davantage centrés sur eux résistent mieux.» Une bonne couche d'indifférence constitue-t-elle une protection? La chercheuse en doute fort: «Il y a là quelque chose d'inné, d'extrêmement difficile à modifier. Est-il souhaitable d'apprendre à être moins sensible à autrui? Un jour, la science sera peut-être à même de nous proposer le mode d'emploi parfait: garder son empathie sans capter les mauvaises vibrations.»

SPM: MANGEZ DES PÂTES!

Les hommes le savent depuis toujours, et la science a fini par le reconnaître: le syndrome prémenstruel (SPM) nous met quasi toutes la larme à l'oeil ou le caractère à vif. Pour ne pas aggraver notre cas, la médecine nous suggérait jusqu'à maintenant de nous en tenir à un régime pauvre en glucides. Pourtant, souvent, on en avait furieusement envie. Bingo! Une recherche récemment menée au très sérieux Massachusetts Institute of Technology (MIT) nous suggère au contraire d'«écouter notre corps», il a raison. Consommer des glucides durant cette période ferait baisser la tension, la tristesse, la fatigue et nous rendrait à la fois plus calmes et plus alertes. On ne demande qu'à y croire: par ici, pâtisseries, tortellinis, spaghettis et fettucine Alfredo! C'est bon pour le moral... jusqu'à re-preuve du contraire.