

Le sourire ou tout l'art de savoir supporter le stress, est suggéré par cette étude à paraître dans Psychological Science, une revue de l'Association for Psychological Science. Car selon ces scientifiques psychologues de l'Université du Kansas, sourire, accroît vraiment notre capacité à récupérer d'épisodes de stress.

Tara Kraft et Sarah Pressman de l'Université du Kansas rendent finalement à ce vieil adage qui appelle à sourire et à supporter face à une difficulté. Selon les auteurs, sourire est non seulement un signe mais aussi un facteur de bonheur et d'espoir, une sorte de « panacée » pour se remettre des événements stressants de la vie. « Nous avons voulu vérifier si l'adage est scientifiquement prouvé et si le sourire entraîne de vrais bénéfices pour la santé ».

Les sourires pourraient être rangés dans 2 catégories, le sourire standard, qui utilisent les muscles entourant la bouche, et le sourire authentique qui engage non seulement les muscles autour de la bouche mais aussi ceux entourant les yeux. Des études précédentes ont déjà montré que les pensées positives peuvent aider pendant les périodes de stress et que le sourire peut lui-même affecter l'émotion, au de-là d'en être une manifestation mais cette recherche est la première du genre, à examiner les effets du sourire sur le stress.

Un sourire authentique ? Les chercheurs ont recruté 169 participants pour cette étude en 2 phases, formation puis tests. Pendant la phase de formation, les participants ont été divisés en trois groupes, et chaque groupe a été formé pour former une expression différente. Les participants ont été invités à tenir des baguettes avec la bouche de manière à créer une expression neutre du visage, un sourire standard, ou un sourire « authentique ». Cet exercice avec des baguettes était essentiel, soulignent les auteurs car il contraignait les participants à à sourire sans être conscient de l'expression adoptée. Les participants ont ensuite été soumis à des activités multitâches stressantes. Pendant ces tâches stressantes, les participants tenaient les baguettes dans leur bouche tout comme ils l'avaient appris pendant la phase de formation. Les chercheurs ont mesuré leur fréquence cardiaque et leur niveau de stress auto-déclaré.

Le sourire influence effectivement l'état physique: Par rapport aux participants qui devaient adopter des expressions faciales neutres, ceux qui devaient sourire, et en particulier « de manière authentique » ont présenté des niveaux moindres de fréquence cardiaque après le stress. Ces résultats montrent que les facteurs de stress peuvent être réduits par l'adoption d'un sourire, même si le bonheur ou le bien-être n'est pas au rendez-vous. Vous faites face à une situation stressante ? Alors essayer de fixer un sourire pour un moment, recommande l'un des auteurs, vous supporterez mieux le stress, et psychologiquement, et sur un plan cardiaque.

Source: Psychological Science "[Grin and Bear It: The Influence of Manipulated Positive Facial Expression on the Stress Response](#)" (Visuel © goodluz - Fotolia.com)