



**Manger, rire,
pleurer...**

**À plusieurs, c'est
bien meilleur!**

Se fondre dans la masse n'a pas que des
inconvenients. On peut, certes, y
perdre un peu de liberté mais sociabiliser
nous fait surtout beaucoup gagner.

SÉGOLÈNE BARBÉ



L'union fait la force, assure l'adage populaire. Même si nous craignons d'y laisser parfois notre libre arbitre, le groupe embellit notre vie. Convivialité, création d'affinités, occasion de lâcher un peu ses émotions ou de booster sa motivation avec l'effet d'entraînement... Ensemble, c'est mieux ! Le point sur les études scientifiques qui nous incitent à redécouvrir les vertus de la communauté.

L'amitié, c'est sacrément nourrissant

Rituel de la vie familiale et amicale, le repas partagé cultive les liens qui nous unissent. C'est d'ailleurs l'étymologie du mot « copain », qui signifie « celui avec qui on partage le pain ». Plus rare depuis le début de la pandémie, ce moment chaleureux ne nous a sans doute jamais paru aussi précieux. Ses effets sont très nets, y compris sur notre silhouette ! Manger en bonne compagnie amplifierait le plaisir mais aussi les quantités ingérées, d'après les chercheurs des universités de Birmingham, de Bristol (Angleterre) et de Nouvelle-Galles du Sud (Australie). On appelle ce phénomène « facilitation sociale de l'alimentation ». Il est effectivement plus acceptable de se « goinfrer » avec

d'autres convives que tout seul. Faire honneur au repas de ses hôtes, c'est la moindre des politesses ! Les repas en famille auraient des vertus plus équilibrantes chez les jeunes. Les enfants de 3 à 17 ans qui prennent plus de trois repas par semaine dans le cercle familial réduisent de 12 % leur risque d'obésité et de 35 % celui de développer des troubles du comportement alimentaire, d'après une étude de 2011 de la Rutgers University (États-Unis).

Plus on est de fous, plus on rit et moins on souffre

C'est aussi en groupe que les bienfaits du rire sont les plus avérés. Le « rire social » est ainsi pour nous l'occasion

de libérer des endorphines, ce qui nous rend moins sensibles à la douleur. L'anthropologue britannique Robin Dunbar l'a démontré en 2011, en menant plusieurs expériences sur une trentaine de participants avec ses collègues de l'université d'Oxford. Certains ont regardé des vidéos comiques (dans le groupe exposé au rire), d'autres des documentaires très neutres (au sein du groupe contrôle). Tous ont été ensuite soumis à des expériences douloureuses telles que le contact d'une poche glacée ou un garrot très serré. Verdict : ceux qui ont fait fonctionner leurs zygomatiques à l'unisson se sont déclarés, en moyenne, 10 % moins en souffrance que les autres participants. S'esclaffer en chœur, c'est souvent une façon de briser la glace. « Le rire aurait remplacé le toilettage pour créer du lien social », assure Guillaume Dezechache, chercheur au Laboratoire de psychologie sociale et cognitive, qui rappelle que les primates non humains libèrent des endorphines en s'épouillant mutuellement. Puisque les êtres humains n'ont plus besoin de s'épouiller, ils

L'intelligence collective, le nouveau credo

D'abord étudiée chez les animaux (fourmis, abeilles...) à partir des années 1980, l'intelligence collective appliquée aux sociétés humaines a été popularisée par l'économiste américain James Surowiecki, avec *La Sagesse des foules* (éd. JC Lattès). Il y explique que la collaboration entre les individus produit souvent les meilleures décisions et les plus grandes innovations, que ce soit en politique, en économie, en sciences... Bien sûr, toute la difficulté consiste à organiser au mieux ces synergies vers un but commun.

© ISTOCK/GETTY IMAGES.

rigolent ! C'est même l'activité principale des clubs de yoga du rire, présents un peu partout en France. Dans ces petits groupes, pas besoin d'être particulièrement spirituel pour se faire du bien. Le rire y est vu comme une gymnastique, qui permet de détendre son diaphragme, de mieux oxygéner son organisme... et de recharger ensemble ses batteries.

Et plus on pleure à plusieurs, mieux on se porte !

« Tu peux oublier celui avec qui tu as ri aux éclats mais jamais celui qui a pleuré avec toi à chaudes larmes », assure le poète libanais Khalil Gibran. Au Japon, il existe des clubs de pleurs pour évacuer les émotions négatives et le stress en pratiquant ensemble le *rui-katsu* (littéralement « l'activité de larme »).

Mais pleurer un bon coup fait-il vraiment du bien ? Ce ne sont pas tant les larmes qui soulagent que leurs conséquences, affirment les chercheurs. « La variation des facteurs socio-environnementaux détermine l'amélioration de l'humeur quand on pleure : ceux qui ont reçu un soutien social durant leur épisode de pleurs ont eu plus tendance à rendre compte d'une amélioration de leur humeur que ceux qui n'ont pas reçu de soutien social », affirme ainsi Lauren M. Bylsma. Professeure adjointe au département de psychiatrie de l'université de Pittsburgh (États-Unis), elle a cosigné une étude d'envergure pour laquelle plus de 3 000 rapports de pleurs ont été analysés. Lorsque nous laissons couler notre chagrin, nous sommes vraiment nous-mêmes. Délivrés des apparences et de la bienséance, nous pouvons alors initier des échanges plus

authentiques avec notre entourage. À condition, bien sûr, de trouver une épaulement sur laquelle s'épancher.

Rester groupés pour mieux travailler

De quelle façon mémorisez-vous vos cours ? Certains apprennent mieux avec des fiches, d'autres ont besoin de relire ou de réviser avec les autres. Enregistrer des connaissances à plusieurs pourrait certes perturber les « stratégies de récupération mémorielle » propres à chacun, selon une méta-analyse dirigée par les universités de l'Ontario et de Liverpool mais, sur le long terme, le groupe devient un atout ! En nous incitant à échanger, il nous ramène à des éléments que nous avons peut-être oubliés et influence positivement nos capacités d'apprentissage. « Les petits groupes sont meilleurs que les plus grands parce qu'il y a moins de stratégies de récupération concurrentes et donc moins de perturbation de ces stratégies », nuance Craig Thorley, maître de conférences en psychologie. À bon entendre...

Front commun pour les bonnes résolutions

Si chaque année, vous avez du mal à tenir vos objectifs, prenez les décisions à plusieurs ! Parce qu'ils se motivent et se distraient mutuellement pour oublier le manque, ceux qui arrêtent de fumer en couple auraient six fois plus de chances d'y parvenir que ceux qui essaient seuls, assurent ainsi des chercheurs britanniques. Cet effet d'entraînement fonctionne aussi pour le sport, meilleur pour le

Le goût de la solitude, c'est dans la tête !

Timides, hypersensibles, introvertis... Certains sont mal à l'aise en groupe. Leur besoin de solitude serait même inscrit dans leur cerveau, selon une récente étude par IRM de l'université de Dartmouth*. Lorsque des personnes sociables pensent à leurs proches, elles se les représentent mentalement de manière presque similaire à elles-mêmes, en activant la zone de leur cerveau associée à la conscience de soi : le cortex préfrontal médian. En revanche, l'activité cérébrale diffère énormément chez les personnes plus solitaires, selon qu'elles pensent à elles-mêmes ou à un ami proche. Voilà sans doute pourquoi certains se sentent seuls même lorsqu'ils ne le sont pas... et privilégient les tête-à-tête avec eux-mêmes.

* JOURNAL OF NEUROSCIENCE, 2020.

moral si on le pratique en réunion, selon une étude américaine. Durant l'expérience, 69 étudiants en médecine très exposés au stress ont suivi un programme d'exercices, collectifs pour certains, en solo pour d'autres. Le résultat : la baisse du niveau de stress s'est révélée bien plus significative pour les premiers. « Faire quelque chose de difficile entre amis ou collègues, tout en encourageant l'autre, offre une rétribution au-delà du sport », note ainsi Dayna Yorks, en charge de l'étude. « Le fardeau supporté en groupe est une plume », affirme un proverbe maure. Et les joies partagées décuplées, pourrait-on ajouter. Alors, vite, on arrête de faire bande à part ! ●