

La tristesse, une émotion à réhabiliter

Rêver sur une chanson mélancolique, céder à la nostalgie, pleurer après une déception : autant d'expériences qui, assumées, peuvent rendre plus fort.

SÉGOLÈNE BARBÉ

PSYCHO Pourquoi aime-t-on écouter des musiques tristes ? Intriguée par cette question, la coach et formatrice américaine Susan Cain a enquêté sur « le bonheur d'être triste », titre de son dernier ouvrage, paru aux Éditions Leduc en 2022, qui réhabilite la force de la mélancolie dans une société où règne la tyrannie de la pensée positive.

« Lorsque j'écoute Leonard Cohen, ce chantre du pessimisme, on pourrait dire que je suis triste, mais c'est en fait de l'amour que je ressens, une grande vague d'amour. Une profonde parenté avec toutes les autres âmes au monde qui connaissent le chagrin que cette musique s'efforce de traduire », explique-t-elle en préambule. Les chansons « douces-amères » nous réconfortent, car elles nous permettent de nous sentir reliés les uns aux autres, tous unis dans une humanité commune. Bien des genres musicaux s'appuient ainsi sur une certaine nostalgie : le fado portugais, le flamenco espagnol, le blues américain... En nous aidant à nous libérer de nos émotions négatives, ces musiques tristes ont aussi un effet cathartique, indiquait en 2014 une étude menée par des chercheurs berlinois : 76 % des 722 volontaires avaient ressenti

« des effets émotionnels bénéfiques » après avoir écouté des airs mélancoliques.

« Dire qu'il y a du bonheur à être triste, c'est peut-être un peu fort, mais c'est vrai que se laisser aller à sa tristesse permet souvent, dès le lendemain, de se sentir plus apaisé, plus en forme, plus optimiste », affirme Stéphanie Hahusseau, psychiatre et spécialiste des émotions, qui vient de publier *Laisser vivre ses émotions* (Odile Jacob, 2022). « Pleurer active le système parasympathique, une branche du système nerveux autonome liée au relâchement et à la régulation des émotions. Cela peut donc faire du bien, à condition de s'autoriser cette tristesse et de ne pas y rajouter une émotion supplémentaire : colère, culpabilité, honte... », poursuit la spécialiste.

Si la tristesse survient, elle conseille de ne pas trop chercher à en comprendre les raisons, mais plutôt de fermer les yeux, de se relâcher le plus possible - en laissant au besoin venir les larmes, quitte à s'isoler pour être tranquille -, d'examiner la manière dont la tristesse se traduit dans le corps... « Plonger dans ses émotions négatives peut être douloureux sur le moment, mais cela s'avérera finalement bien plus bénéfique pour la santé mentale et physique que si l'on avait cherché à les réprimer », assure la spécialiste.



COLLECTION PERSONNELLE

Il est bien plus courageux d'accepter de ressentir sa tristesse que de la dissimuler. **STÉPHANIE HAHUSSEAU, PSYCHIATRE ET SPÉCIALISTE DES ÉMOTIONS**

La tristesse est parfois difficile à accepter dans nos sociétés, où il faudrait toujours se montrer positif. « Très jeunes, nous apprenons à maîtriser nos larmes - "Tu pleures ? Quel bébé !" -, puis à nous censurer jusqu'à la fin de nos jours. Dans une étude portant sur plus de 70 000 personnes, Susan David, psychologue à Harvard, a montré qu'un tiers d'entre nous se reproche ses émotions "négatives", comme la tristesse et le chagrin, et se punit même de les éprouver », rappelle ainsi Susan Cain. Pour les hommes tout particulièrement, la tristesse est souvent perçue comme un aveu de faiblesse. « On a survivalisé chez eux les émotions dites fortes comme la colère, commente Stéphanie Hahusseau. Mais, ce qu'il faut leur dire, c'est qu'il est bien plus courageux d'accepter de ressentir sa tristesse que de la dissimuler. Il faut du courage

pour fermer les yeux et ressentir. C'est un peu comme sauter à l'élastique... »

On a aussi tendance à confondre la tristesse avec la dépression, alors que la première n'est souvent qu'un moment passager, qui nous aide parfois à y voir plus clair en nous-mêmes. Révélation d'un manque, d'un désir, elle peut nous donner envie de changer notre vie en mieux, nous pousser à agir. C'est après avoir pleuré sur une plage en pensant à son Ithaque natale qu'Ulysse entreprit le grand périple de L'Odyssee... Les blessures émotionnelles peuvent aussi être fécondes, sources de créativité. Des études ont ainsi montré que, parmi les individus les plus créatifs, il existait un taux particulièrement élevé d'orphelins.

Les chercheurs se penchent aussi de plus en plus sur les bien-

faits de la nostalgie, cette « souffrance du retour » (le terme est forgé avec les mots grecs *nostos*, « retour », et *algos*, « souffrance »), qui nous fait rire et pleurer à la fois. Nous remémorer les joies de notre enfance peut nous rendre un peu tristes, car ces moments ne reviendront plus ; mais les souvenirs heureux boostent aussi notre estime de soi, notre « intelligence du bonheur », comme l'explique le psychiatre Christophe André, qui a préfacé l'ouvrage de Susan Cain. « La nostalgie nous apprend à accepter la dimension doucement tragique de la vie, le temps qui passe et ne revient pas, précise-t-il. La vie s'écoule vite et la disparition des bonheurs passés doit nous pousser non à nous lamenter (nostalgie négative), mais à savourer encore plus fort le présent (nostalgie positive). » ■

Petites veines visibles des jambes : que faut-il faire ?

Semblant faire surface brutalement, ces « varicosités » relèvent davantage d'un problème d'ordre esthétique que médical.

CÉCILE THIBERT
@CecileThibss

NOS CONSEILS SANTÉ Cela vous est peut-être déjà arrivé : vous enfillez un pantalon, sortez de la douche ou vous étalez de la crème solaire sur la plage et soudain, vous remarquez pour la première fois la présence de ces filaments bleus ou violets. Adieu gambettes immaculées ! En langage médical, on appelle « varicosités » ou « télangiectasies » ces petites veines qui sillonnent les jambes et les pieds. Faut-il s'en inquiéter ? D'où proviennent-elles ?

Quand tout va bien, les veines comportent des valves qui empêchent le sang de refluer vers le bas. Il arrive que ces valves perdent de leur tonicité et qu'elles n'arrivent plus à se fermer correctement. Le sang se dirige alors vers les pieds plutôt que vers le cœur, et il s'accumule dans les veines. Il en résulte une pression accrue qui, avec le temps, peut fragiliser les parois des veines et les dilater davantage, ce qui se traduit par l'apparition de ramifications violacées. Les varicosités ne sont donc rien d'autre que des dilatations permanentes de très petites veines d'un diamètre compris entre 0,1 et 1 mm, situées près de la surface de la peau. Elles apparaissent plus volontiers sur les jambes, mais peuvent aussi se manifester sur le visage, au niveau du bas du dos, sur le ventre ou sur le thorax. Elles sont à distinguer des varices, qui sont des veines superficielles de plus grand diamètre (plus de 3 mm) dilatées en permanence et dans lesquelles le sang reflue du haut vers le bas.

Si le phénomène tend à se multiplier avec l'âge, tout le monde peut être concerné, et ce, dès l'adolescence. Il touche par ailleurs plus volontiers les femmes (environ quatre femmes sur dix de plus de 50 ans sont atteintes). Dans la majorité des cas, la cause des varicosités isolées n'est pas bien connue. « Il s'agit d'une fragilité des petits vaisseaux superficiels. Cela est propre à chaque individu », indique le Dr Kahina Betroune, phlébologue à Paris, sur son site internet. L'âge joue un rôle prédominant sur la santé veineuse, également sensible au surpoids, à la sédentarité (station assise prolongée) et au manque d'activité physique. Chez les femmes, les œstrogènes favorisent le relâchement de la paroi vasculaire. En outre, la pilule contraceptive ou la grossesse contribuent à la dilatation veineuse. L'exposition au soleil sans protection, la consommation d'alcool et le tabagisme sont d'autres facteurs de risque connus. Enfin, l'héritage génétique n'est sans doute pas pour rien dans la prédisposition aux varicosités, de même que le fait d'avoir eu un traumatisme à l'endroit où elles apparaissent.

Un bilan veineux

Dans la majorité des cas, les varicosités ne sont pas le signe d'un problème sous-jacent, sauf si leur apparition est associée à des douleurs dans les jambes et à la sensation de jambes lourdes. En règle générale, il s'agit donc d'un problème plus esthétique que médical. À une exception près : lorsqu'elles touchent les pieds. Les médecins parlent dans ce cas de « corona



Le choix du traitement dépend de l'aspect, de la couleur et de la localisation des petites veines à effacer. KUBE/STOCK.ADOBE

phlébectatica ». « Il s'agit de multiples varicosités rouges ou violacées en forme d'éventail siègeant sur les faces médiales (côtés internes, NDLR) ou latérales du pied, précise le Dr Ariel Toledano, médecin vasculaire, dans son ouvrage à paraître *Prenez soin de vos jambes* (Éditions du Cerf). Cet aspect est

souvent le reflet d'une maladie veineuse évoluée. » À savoir, une insuffisance veineuse superficielle, qui nécessite de faire un bilan veineux auprès d'un spécialiste.

Si vous présentez quelques filaments veineux, il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter outre mesure. Sans douleur associée, il est recommandé d'utiliser des bas, chaussettes ou collants de compression. « Il vaut mieux les acheter en pharmacie sur prescription médicale, car il faut que cela soit plus serré au niveau de la cheville que du mollet, souligne le Dr Philippe Quéhé, praticien hospitalier au sein du service de médecine vasculaire du CHU de Brest. L'objectif est simplement préventif », précise-t-il. C'est-à-dire qu'il s'agit de limiter l'apparition d'autres varicosités.

Plusieurs types de traitements

Certaines personnes peuvent avoir envie de se débarrasser de ces marques souvent jugées inesthétiques. « Cela représente 95 % des demandes que l'on reçoit en phlébologie, témoigne le Dr Quéhé. Nous recevons très peu d'hommes, c'est surtout une demande féminine. » Il existe plusieurs types de traitements qui permettent de faire disparaître les varicosités ou, tout du moins, de les atténuer. Aucun n'est pris en charge par l'Assurance-maladie, puisque l'objectif est uniquement esthétique. Le choix du traitement dépend de l'aspect, de la couleur et de la localisation des petites veines à effacer. Les deux méthodes les plus fréquemment utilisées sont la sclérothérapie et le laser. Dans tous les cas et quel que

soit l'âge de la patiente, ces pratiques nécessitent au préalable de réaliser un examen approfondi des veines par échographie Doppler.

La microscrothérapie chimique consiste en une injection, à l'aide d'une aiguille très fine, dans la veine à détruire. « C'est toujours le traitement utilisé en première intention, indique le Dr Quéhé. On va injecter un produit sclérosant dans les veines, soit sous forme liquide, soit sous forme de mousse pour les grosses veines. » Cette technique, parfaitement indolore, comporte très peu d'effets indésirables (gonflement, démangeaisons, petits hématomes qui disparaissent spontanément en deux semaines). Elle doit nécessairement être pratiquée par un médecin vasculaire formé.

L'autre technique est la sclérothérapie thermique. « Un laser envoie de la chaleur (200 à 300 °C) sur le vaisseau qui va se rétracter sur lui-même », détaille le Dr Quéhé. Plusieurs séances sont nécessaires pour obtenir le résultat souhaité. Toutefois, l'intervention n'est pas définitive « car avec le temps, le vaisseau va retrouver sa forme. Il faudra alors intervenir à nouveau », explique le médecin vasculaire. Cette méthode est plus douloureuse que la précédente et à l'issue d'une séance, la patiente peut ressentir une sensation de chaleur associée à des rougeurs au niveau des zones traitées.

Quoi qu'il en soit, le Dr Toledano met en garde : « Plus les varicosités sont traitées tôt (...), plus le résultat esthétique sera efficace rapidement. A contrario, plus les varicosités sont anciennes, plus le résultat esthétique sera long à obtenir. » ■