Souriez !

Les bienfaits et les avantages du sourire dans la relation à l'autre….

Crédit : https://fr.pngtree.com

Ah, un sourire, c'est si simple et en même temps, tellement important.

J'entends souvent autour de moi des personnes qui se plaignent de tel ou tel commerçant peu sympathique, peu accueillant.

« Il n'a même pas le sourire ! » … voilà, c'est simple, le sourire est un des fondamentaux de la relation à l'autre. Un sourire est porteur de tellement de significations, il envoie de multiples messages, permet des connexions inconscientes entre interlocuteurs.

> **"Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière. »**
> **Abbé Pierre**

Evidemment, Il y a sourire et sourire !

Selon Paul ECKMAN (**1**) le sourire est la plus simple, la plus reconnaissable mais aussi la plus troublante des expressions faciales.

Simple, car à la base il suffit de peu de muscles pour laisser apparaitre un sourire (Grand et petit zygomatique).

Reconnaissable car elle est une **expression universelle partagée par tous les êtres humains** (même si certaines cultures comme le Japon, cherchent à cacher le sourire). Expression universelle quel que soit son âge, dès l'âge de 4 à 6 semaines, les bébés esquissent des mouvements des lèvres et sourient « socialement », réagissant à leur environnement.

Le sourire est aussi reconnaissable de très loin, contrairement aux autres expressions qui nécessitent une observation plus fine des muscles impliqués.

Troublante car il existe de nombreuses formes de sourires qui expriment ou trahissent des émotions différentes. Paul ECKMAN (**encore lui** !) a mis au point une technique pour identifier les différents sourires qui deviennent plus complexes et peuvent mobiliser jusqu'à 42 muscles du visage.

Il en dénombre 18 différents.

Notre cerveau reconnaît en moins de vingt millisecondes lequel de ces sourires nous est adressé. Une partie du traitement de l'information passe alors par le cerveau réflexe (reptilien) qui sait décrypter le type de sourire.

Quels sont les différents sourires positifs et quelle signification leur donner ?

Un sourire peut traduire :

« Le rire est communicatif, le sourire est communication »
JC MARTIN

Alors quelles sont ses vertus ?

Des études (**3**) montrent que le sourire nous fait paraitre plus intelligent, plus gentil, plus beau ! (Si le sourire est un vrai sourire, large avec les dents apparentes… sourire dit de « Duchenne »)

Les personnes ont aussi tendance à se souvenir plus facilement d'un visage souriant par rapport à un visage plus neutre.

Le sourire transmet aussi de « bonnes ondes » au niveau social. Ainsi des études montrent que si des personnes vous sourient vous serez plus enclins non seulement à leur sourire en retour (de 40 % à 60 % de réponses souriantes selon le lieu et le climat, l'environnement jouant un rôle sur la réciprocité du sourire) mais aussi vous serez plus enclin à aider d'autres personnes par la suite. Le sourire expression de nos émotions, est donc contagieux et il est intégré dans un cercle vertueux…

Une étude de Tidd et Lockart a montré qu'une serveuse souriante gagnait plus de pourboires (elle en a plus en nombre et les pourboires sont plus importants).

Au-delà de ces significations pour celui qui le reçoit**, le sourire est aussi bénéfique pour celui qui l'utilise.**

Il permet de réguler le stress (8). Il aide à baisser la tension artérielle, il permet de relâcher des endorphines, sérotonines, dopamines, il améliore aussi notre système immunitaire.

Le sourire génère un sentiment positif, un bien-être, il nous aide même à être plus performant !

« Chaque coup de colère est un coup de vieux, chaque sourire est un coup de jeune ».
Proverbe Chinois

En conclusion :

Allez, souriez ! Si ce n'est pour les autres, faites-le au moins pour vous. Il nous donne le pouvoir d'embellir nos journées et de lutter contre la morosité.

Alors oui, certains rabat-joie diront que le sourire entraine aussi l'apparition de rides, mais bon, à sembler plus vieux, il vaut mieux ressembler à un vieux sympa qu'à un vieux ronchon…. Non ?

Références :

1. Paul Eckman,(1934-), spécialiste des expressions faciales, univeristé de San FRANCISCO, Californie
2. Ekman, P. (1970). Universal Facial Expressions of Emotions. California Mental Health Research Digest, 8(4), 151-158.
3. Cerveau & Psycho n° 74 février 2016 « Souriez tout ira mieux »
4. McEwan K, Gilbert P, Dandeneau S, Lipka S, Maratos F, et al. (2014) Facial Expressions Depicting Compassionate and Critical Emotions: The Development and Validation of a New Emotional Face Stimulus Set. PLoS ONE 9(2): e88783. doi:10.1371/journal.pone.0088783
5. N. Guéguen et J. Fischer- Lokou,Hitchhiker's smiles and receipt of help, Psychological Reports, vol. 94, pp. 756-760, 2 004.
6. V. B. Hinsz et J. A. Tomhave, Smile and (half) the world smiles with you, frown and you frown alone, Personality and Social Psychology Bulletin, vol. 17, pp. 586-592, 1 991.
7. D. G. Walsh et J. Hewitt, Giving men the come-on : Effect of eye contact and smiling in a bar environment, Perceptual and Motor Skills, vol. 61, pp. 873-874, 1 985.
8. "*Grin and Bear It: The Influence of Manipulated Positive Facial Expression on the Stress Response,* Tara L. Kraft, Sarah D. Pressman, First Published September 24, 2012
9. "Say cheese and stay married? Matthew Hertenstein, a psychology professor at DePauw University in Greencastle, Ind.
10. Sing Lau, « The Effect of Smiling on Person Perception » The journal of social psychology,1982

Les livres :

- *La bible de la communication non-verbale*, par Jean-Claude Martin, Editions Leduc S., 2010

- *La communication non-verbale - comprendre les gestes : perception et signification*, par Guy Barrier, ESF éditeur, 2010

- *La communication non-verbale - ce que vous êtes parle plus fort que ce que vous dites*, par Patrice Ras, Jouvence Editions, 2009.

Donnez du pétillant à vos formations !

Kallista CONSEIL