



*Ilona Boniwell*

## Sourire pour combattre le froid de l'hiver

**A** lors que l'hiver s'installe, la santé revient à l'ordre du jour, avec tous ces éternuements et nez qui coulent autour de nous ! Saviez-vous que les émotions positives pourraient être la clé pour vous protéger, vous et ceux que vous aimez, de tous ces tracasseries hivernaux ? Le docteur Sheldon Cohen a mené une expérience révolutionnaire prouvant les effets bénéfiques du bonheur sur le fonctionnement du système immunitaire. Pendant deux semaines consécutives, 334 volontaires ont été évalués chaque jour sur leurs émotions positives et négatives (vigueur, bien-être et calme ; dépression, anxiété et agressivité). Une fois les données collectées, les chercheurs ont injecté un rhinovirus (plus connu sous le nom de rhume) dans le nez des participants. Ils ont ensuite gardé les participants en observation, pendant cinq jours, dans un hôtel spécifiquement dédié à l'expérience. Puis ils ont regardé si les participants avaient ou non contracté le rhume et, si oui, à quel degré ils présentaient des symptômes. Les résultats ont démontré que les individus qui étaient en général plus heureux étaient plus résistants et présentaient des symptômes moins sévères que ceux dont les émotions étaient moins positives. Et ceci n'est pas seulement vrai pour le rhume, mais aussi pour les inflammations, les problèmes cardiovasculaires, neuroendocriniens ou de tension artérielle.

Donc, nous pouvons dire que « *sourire chaque jour permet de rester loin des médecins* » (comme le dit le célèbre adage anglais « *A smile a day keeps the doctor away* ») !

Si vous êtes manager, ces recherches peuvent vous intéresser. Parce que, grâce à une meilleure santé, les employés heureux peuvent aider à réduire les coûts liés à l'absentéisme et aux arrêts maladie dans votre entreprise. Le coût annuel moyen par personne de prise en charge des frais de santé de ceux dont les émotions positives sont plus élevées est de 723 \$ (dollars américains), tandis qu'il est de 1488 \$ pour ceux dont les émotions positives sont faibles, soit une différence par personne de 765 \$ !

“ A SMILE A DAY  
keeps the doctor away ! ”

Alors, vous qui êtes en train de courir pour acheter des cadeaux à la dernière minute ou de cuisiner pour recevoir votre famille, n'oubliez pas d'apprécier chaque moment de cette période des fêtes, et pas seulement les soirs de réveillon. Ce sont vos émotions positives quotidiennes qui comptent le plus, non les brefs moments de célébration ! //

**Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, un organisme de formation et de conseil en psychologie positive. Elle est professeure associée à HEC Paris, à l'École Centrale Paris et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle est l'auteure de différents outils psychologiques, dont les Cartes des actions positives (Positran, 2017).**