

## **Marchez vers le bien-être**

Chronique : « Le corps en marche »  
Michèle Kozina-Beaudet  
Ostéopathe et entraîneur postural  
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 10  
21 janvier 2025

« Marchez, Souriez, Saluez, Répétez »

Aujourd'hui, nous explorons un sujet aussi simple qu'efficace : « Marchez, Souriez, Saluez, Répétez ».

En 2005, le psychologue britannique Dr. Cliff Arnall a déclaré que le troisième lundi de janvier était le jour le plus triste de l'année. Selon lui, ce « Blue Monday » serait dû à une combinaison de mauvais temps, de nuits longues, de résolutions échouées et de dettes post-fêtes. Bref, une journée de déprime collective.

Comme solution, il suggérait de se projeter vers des moments heureux comme les vacances. Personnellement, je pense qu'une promenade dans le quartier serait plus efficace.

Marcher nous expose à des rencontres fortuites avec d'autres personnes. Saluer les autres avec un sourire —même des inconnus — améliore notre bien-être, à la fois mental et physique.

Un simple sourire peut changer notre humeur et nous faire rentrer chez nous le cœur léger, calmes plutôt que maussades. Pas besoin de mots, un sourire suffit.

Les recherches le confirment. Pendant des années, les psychologues ont supposé que sourire pouvait transformer notre humeur, bien qu'ils ne savaient pas vraiment comment, ni pourquoi. Ils utilisaient l'expression «Fake it until you make it» — « Fais semblant jusqu'à ce que cela devienne réel – soulignant qu'un sourire, même forcé, pouvait avoir un effet positif sur notre bien-être.

Une étude de 2020 de l'Université d'Australie-Méridionale a confirmé cette hypothèse, selon laquelle le simple fait de sourire (même de manière forcée) peut tromper l'esprit et lui faire croire que nous nous sentons optimistes. Les participants devaient tenir un stylo entre leurs dents, ce qui activait les muscles de leur visage pour reproduire un sourire. Lorsque l'on fait l'effort de sourire, cela stimule le cerveau à libérer des substances chimiques qui nous rendent plus positifs. C'est exactement ce que les participants de l'étude ont ressenti : ils se sentaient non seulement plus heureux, mais voyaient aussi tout ce qui les entourait, y compris les autres, comme plus joyeux. Leur sourire forcé a réellement changé leur perception du monde.

Une critique courante est que cela semble artificiel pour certaines personnes. Je préfère le voir comme une « activation » plutôt qu'une simulation. Lorsque nous activons un sourire, une réaction dans notre cerveau améliore notre humeur et rend tout moins intimidant. D'après mon expérience, échanger des sourires avec des passants est l'une des façons les plus simple de transformer un sourire forcé en un sourire naturel. Une fois activé, un sourire peut rapidement devenir authentique. Ces échanges humains, même simples, contribuent à améliorer notre humeur.

Le psychologue Eric Wesselmann a montré que ces petits moments de connexion sont essentiels, car ils renforcent notre sentiment d'appartenance. Dans ses recherches, les personnes reconnues par un sourire, un signe de tête ou un regard se sentaient mieux dans leur peau que celles qui étaient ignorées. D'autres études ont révélé que les personnes qui ont reçu des salutations ont davantage envie de sourire et de saluer les autres. Cela crée un effet domino qui peut rendre nos journées plus légères et pleines d'espoir.

Sourire (ou marcher avec un crayon entre les dents) n'est pas la seule manière de se débarrasser d'une humeur maussade ou d'un sentiment de morosité. Adopter une bonne posture aide à cultiver un état d'esprit à la fois optimiste. Une étude de l'Université de l'État de l'Ohio a montré que redresser sa posture aide à se sentir plus confiant et plus déterminé.

En somme, marcher, saluer et sourire font bien plus qu'améliorer notre humeur. Historiquement, saluer les autres en marchant a toujours été une façon simple pour les humains de créer des liens sociaux. Rencontrer des gens à pied est l'un des fils conducteurs qui tissent une communauté.

Les études montrent encore et encore à quel point la communauté est essentielle pour notre bien-être, que ce soit pour surmonter le « Blue Monday » ou autre chose. Le sentiment de communauté réduit le stress et améliore notre santé mentale. Des études montrent que les liens sociaux renforcent l'estime de soi et diminuent les risques de dépression. Sourire ou saluer quelqu'un en marchant est un geste simple, mais il a un impact incroyable sur notre bien-être et sur le lien social dans notre communauté.

### **Quelques conseils**

D'abord, priorisez toujours votre sécurité personnelle. Souriez ou saluez les inconnus seulement si vous êtes sûr que ce sera bien interprété. Les promeneurs matinaux avec des chiens sont réputés pour être amicaux.

Ensuite, tenez-vous droit: épaules en arrière, menton relevé et laissez vos bras balancer naturellement. Cette posture vous donnera la confiance pour sourire et saluer. En plus, elle active des mécanismes dans le cerveau qui améliorent votre humeur.

Une fois à l'aise, relevez les coins de votre bouche, avancez d'un pas assuré, saluez les passants avec un large sourire — et éloignez-vous de la tristesse, du doute, de la déception, de la défaite...

**VOTRE CORPS VOUS EN REMERCIERA**