

La liberté de sourire...

Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable.

www.com-hom.com

Et ses pouvoirs...



Tout être humain vient au monde avec le sourire imprimé dans son ADN. Les personnes non voyantes sourient de façon automatique, sans avoir jamais vu de sourire.

Ce mécanisme social inné, qui utilise 17 muscles, améliore notre humeur et nous permet de transmettre des émotions sans parler.

Voyons plus en détail l'impact du sourire...

Effet du sourire sur notre corps

- ☀️ Quand nous sourions, notre cerveau libère des endorphines, appelées également hormones du bonheur. Les endorphines sont présentes dans tous les états d'âme positifs, et elles sont responsables des **sensations de plaisir**.
- ☀️ Elles permettent également à notre cerveau de nous **anesthésier** quand nous avons une douleur physique ou émotionnelle.
- ☀️ D'autre part, le rire permet la libération de dopamine, qui diminue celle du cortisol, qui est l'hormone du stress. Sourire est donc un **antistress** puissant.
- ☀️ Dès que vous souriez, même si c'est de manière forcée, votre cerveau libère immédiatement de la dopamine et des endorphines. Vous pouvez donc changer votre **humeur** en imprimant un sourire sur votre visage de façon consciente.
- ☀️ Le système limbique s'active, ce qui nous permet de mieux **mémoriser**.
- ☀️ Le sourire permet également, en oxygénant plus rapidement nos cellules, d'activer la **circulation**, et donc de stimuler notre **système immunitaire**. Il réduit également la **tension artérielle**.

Effet du sourire sur notre cerveau

- ☀️ Grâce à un IRM et un cardiofréquence-mètre, des scientifiques ont découvert que le sourire stimule les zones du cerveau liées au système de récompense. Ils ont montré que cette stimulation par le sourire d'un ami est équivalente à celle de manger 200 barres de chocolat, par le sourire de son/sa bien-aimé(e) équivaut à 600 barres, et celui d'un enfant 2000 barres de chocolat !
- ☀️ L'humour et le rire sont un excellent moyen pour activer notre cortex préfrontal. Cette zone du cerveau est celle de la créativité, de la pensée complexe, de l'organisation. Sourire nous aide donc à **résoudre des problèmes complexes**.
- ☀️ Les endorphines libérées par notre cerveau nous donnent plus **d'énergie**. Moins de stress et plus d'énergie stimulent notre activité cérébrale : nous sommes donc plus **productifs** et **efficaces**.

Effet du sourire sur les autres

- ☀️ Notre sourire renvoie aux autres une image de sécurité et de confiance, d'amabilité, mais aussi de compétence.
- ☀️ Il a le pouvoir de générer des sourires chez les autres grâce aux neurones miroirs. Ce mimétisme, immédiat, inconscient et automatique est une composante fondamentale des rapports humains. Nous «attrapons» les émotions des autres, en positif comme en négatif. Je vous invite à regarder cette [vidéo](#)...

Pour conclure

Nous avons la **liberté** de choisir de miser sur le bien-être et le bonheur, d'offrir de véritables sourires à nos proches, à nos relations de travail, et au monde. Il ne s'agit pas de cacher nos émotions négatives derrière un sourire, mais d'agir en conscience sur notre intelligence émotionnelle et notre corps.

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière. »

Abbé Pierre



Anne BOLATRE
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

Anne BOLATRE : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance, tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien. Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention la plus adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des relations.



Com-Hom

Communication & Management
Hommes & Méthodes

Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#), [Adobe Stock](#)