

Illustration: AgatheBB/agoodson.com



PLUS ÉMOTIVES, LES FEMMES?

Si on ne peut encore trancher cette question hors de tout doute, **on sait néanmoins qu'elles pleurent beaucoup plus: de 30 à 64 fois par an, tandis que les hommes le font de 6 à 17 fois annuellement**, rapportait une étude allemande en 2015. Cela ne signifie pas que les femmes sont plus émotives, mais seulement qu'elles expriment davantage et différemment leurs émotions. À preuve, **jusqu'à 13 ans environ, garçons et filles pleurent autant les uns que les autres**. Mais à l'orée de l'adolescence, les modèles sociaux traditionnels commenceraient à moduler davantage les comportements. Selon la neurobiologiste Lise Eliot, **les garçons de 11 ans auraient 20 % moins de chance de pleurer que les filles; à 16 ans, on passe à 40 %**. Une autre étude parue en 2015 et menée par des chercheurs de l'Institut de santé mentale de Montréal rapportait toutefois que le cerveau des hommes et celui des femmes ne fonctionnent pas tout à fait de la même manière. Cela expliquerait, en partie du moins, pourquoi les femmes réagissent souvent plus fortement que les hommes face à des images négatives et qu'elles seraient, de ce fait, plus susceptibles de souffrir de dépression et de troubles anxieux. ISABELLE BERGERON

3 CONDITIONS POUR S'ÉPANOUIR AU BOULOT

ÊTRE HEUREUSE AU TRAVAIL DEMANDE PLUS QU'UN SALAIRE CONVENABLE. IL FAUT D'ABORD RÉUNIR LES TROIS SENTIMENTS SUIVANTS, DIT ISABELLE BÉDARD, CONSEILLÈRE EN RESSOURCES HUMAINES AGRÉÉE.

- 1 Se sentir utile:** Savoir que notre contribution au travail est significative nous aide à donner du sens à ce que l'on fait. Pour renforcer ce sentiment, on demande à notre supérieur de nous confier des responsabilités qui mettent nos compétences en valeur.
 - 2 Se sentir compétente:** Se sentir utile, c'est aussi se savoir à la hauteur des attentes. Sans les qualifications requises, on aura alors tendance à camoufler nos faiblesses et à résister aux changements. Pour développer cette perception, on peut demander à notre supérieur de nous confier des tâches qui nous conviennent mieux.
 - 3 Se sentir appréciée:** Il est valorisant de se sentir estimée de notre équipe. Or, les marques d'appréciation manquent parfois. Avec tact, on peut demander davantage de rétroaction à notre patron.
- CATHERINE MAINVILLE-M.

MA VIE
au quotidien

On adopte LA RÉVOLUTION CALME

Prendre le temps est devenu un luxe, un idéal presque inatteignable. Comment y parvenir malgré toutes nos obligations et activités quotidiennes? En vivant pleinement le moment présent d'après l'auteur du livre *Calme*. Pour nous y aider, on plonge dans l'univers de ce bel objet aux jolies illustrations. Au fil des huit sections (nature, sommeil, voyage, relationnel, travail, enfants, créativité et nourriture), on trouve des trucs pour cheminer vers une plus grande sérénité et nous initier à la méditation pleine conscience si le cœur nous en dit. Pour aller plus loin, on visite le site web associé (calm.com) ou on télécharge l'application du même nom.

Calme, Michael Acton Smith, Pygmalion, 2016, 224 pages.

JULIA HAURIO >>>

