



**Boys  
don't cry**

En plus d'être le titre d'un film paru en 1999 (l'année de ma naissance) et celui de mon article, la phrase « Boys don't cry » (comprenez « Les garçons ne pleurent pas ») s'applique encore beaucoup trop au quotidien. On observe dans notre société des stéréotypes terribles autour des émotions. Les femmes devraient être de petits êtres fragiles et émotifs tandis que les hommes devraient avoir une force physique et mentale à toute épreuve. Nous apprenons dès notre plus jeune âge à nous comporter en fonction du genre auquel nous avons été assigné.e.s à la naissance. Les petites filles apprennent à mettre des robes et à jouer à la poupée tandis que les petits garçons jouent aux voitures. De plus, le fait de genrer les différentes activités de jeux pose un problème - car rappelons-le, un garçon a tout à fait le droit de jouer à la poupée et une fille aux petites voitures - : il n'est pas normal qu'un être humain, composé de chair et de sang, ne puisse pas exprimer ses émotions.

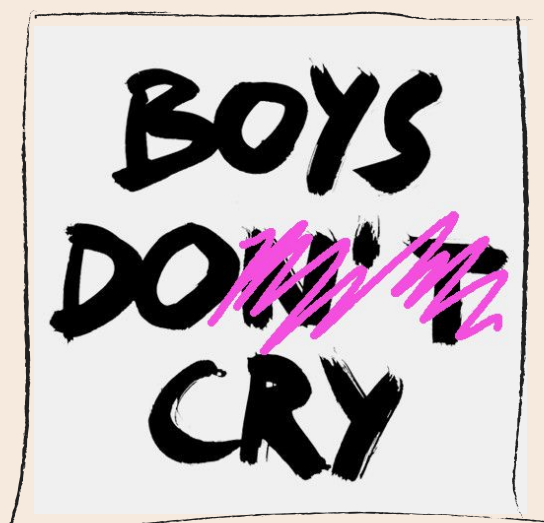


Pleurer, qu'est-ce que c'est ? Cela peut être une réaction physique : lors de l'épluchage d'un oignon par exemple, mais cela peut aussi être une réaction psychologique à une émotion comme la tristesse. Nous avons malheureusement tendance à associer les larmes à ce sentiment. Or, elles caractérisent surtout un « trop plein » d'émotions qu'il faut évacuer.



*Speak up!*

Certaines personnes pleurent même de joie ! De plus, nous pouvons remercier nos larmes car elles hydratent la cornée en permanence, évitent les infections et gardent les yeux sains. Comme quoi, pleurer est utile et il ne faut pas en avoir honte.



@By Stuart Tutt

Pleurer et ressentir des sentiments, c'est normal. Beaucoup de personnes ont tendance à cacher leurs émotions, ne se sentant pas légitimes de ressentir tel ou tel sentiment, ou se sentant obligées de se montrer fortes. Laissez-moi vous dire, cher.e.s camarades, que réagir de la sorte n'est pas très bon pour votre santé mentale. Si, toutefois, vous ne désirez pas étaler vos ressentiments en public, il est possible que vous vous libériez d'eux en les exprimant via la peinture, l'écriture ou encore la musique.

**En espérant vous aider à dédramatiser les tabous de la vie, chaleureusement vôtre.**

- Alicia L.