



Article publié sur on LinkedIn.com: 27 janvier 2024  
30\_Smile\_Fr.pdf

Un sourire ne coûte rien,  
mais il rapporte beaucoup;  
il enrichit celui qui le reçoit sans  
appauvrir celui qui le donne.

MON SUCCÈS EST VOTRE  
**SUCCÈS**



WebTechPublishing.com



Franck Irving Fletcher.  
(1881 – 1963)

Publicitaire anglo-américain, auteur du livre  
Lucid Interval Confessions of a custodian of  
the convictions of Others en 1938.

Les citations, textes courts et photographies de cet ouvrage demeurent la propriété exclusive des auteurs concernés.

## UN SOURIRE PEUT-IL FAIRE UNE DIFFÉRENCE ?

*Votre sourire a le pouvoir d'illuminer une pièce et d'établir un lien avec les gens sans dire un seul mot.*

On dit qu'une image vaut mille mots, mais j'aime dire qu'un sourire vaut mille mots. Le bonheur, l'optimisme et l'amour pour n'en nommer que quelques-uns.

Beaucoup de choses peuvent être résolues avec un sourire. Vous pouvez briser les barrières, mettre automatiquement quelqu'un à l'aise, exprimer votre humeur joyeuse, transmettre la confiance ainsi que des milliers d'autres actions, sentiments et émotions. Non seulement un sourire peut améliorer votre humeur et celle de ceux qui vous entourent, mais il augmente également votre sympathie et a d'énormes bienfaits pour la santé.

Plusieurs voient le sourire simplement comme une réponse involontaire à des choses qui vous apportent de la joie ou vous font rire.

Bien que cela soit certainement vrai, cela néglige un point important : le sourire peut être un choix conscient et intentionnel.

Que votre sourire soit authentique ou non, il peut agir sur votre corps et votre esprit de diverses manières positives, offrant des avantages pour votre santé, votre humeur et même l'humeur des personnes qui vous entourent.



1. *Le sourire aide à vivre plus longtemps* : la raison la plus convaincante de sourire est peut-être que cela peut allonger votre durée de vie globale. Dans l'ensemble, les gens heureux semblent jouir d'une meilleure santé et d'une meilleure longévité.

Le maintien d'une humeur heureuse et positive peut être une partie importante d'un mode de vie sain.

2. *Le sourire réduit le stress* : le stress peut imprégner tout notre être et il peut vraiment se voir sur nos visages. Le sourire aide non seulement à nous empêcher d'avoir l'air fatigués, épuisé et dépassé, mais il peut en fait aider à réduire le stress.

Croyez-le ou non, sourire peut réduire le stress même si vous n'avez pas envie de sourire ou même si vous faites semblant avec un sourire qui n'est pas sincère. Lorsque vous êtes stressé, prenez le temps de sourire. Vous et ceux qui vous entourent en récolterez les bénéfices.

3. *Le sourire rehausse l'humeur* : la prochaine fois que vous vous sentez déprimé, essayez de sourire. Il y a de fortes chances que votre humeur s'améliore. L'acte physique de sourire active en fait des voies dans votre cerveau qui influencent votre état émotionnel, ce qui signifie qu'en adoptant une expression faciale heureuse, vous pouvez « inciter » votre esprit à entrer dans un état de bonheur. Cela est vrai que votre sourire soit réel ou non. Pensez à sourire comme un antidépresseur naturel.

4. *Le sourire est contagieux* : combien de fois avez-vous entendu dire qu'un sourire a le pouvoir d'illuminer la pièce ?

Bien qu'il s'agisse certainement d'un beau sentiment, il contient un soupçon de vérité. Le sourire a non seulement la capacité d'élever votre humeur, mais il peut aussi changer l'humeur des autres pour le mieux.

Votre cerveau remarque et interprète automatiquement les expressions faciales des autres personnes et parfois, vous pouvez même les imiter. Cela signifie que vous pourriez remarquer le sourire de quelqu'un d'autre et vous sourire inconsciemment. Oui, c'est scientifiquement prouvé que le sourire est contagieux.

5. *Le sourire stimule le système immunitaire* : le sourire peut également améliorer votre état de santé général en aidant votre système immunitaire à fonctionner plus efficacement. On pense que lorsque vous souriez, la fonction immunitaire s'améliore, car vous êtes plus détendu grâce à la libération de certains neurotransmetteurs.

6. *Sourire peut abaisser la tension artérielle* : le sourire pourrait avoir un impact bénéfique sur votre tension artérielle. Le rire semble spécifiquement abaisser la tension artérielle, après avoir provoqué une augmentation initiale du rythme cardiaque et de la respiration.

7. *Le sourire diminue la douleur* : des études ont montré que le sourire libère des endorphines, d'autres analgésiques naturels et de la sérotonine. Ensemble, ces substances chimiques cérébrales nous font nous sentir bien de la tête aux pieds. Non seulement ils améliorent votre humeur, mais ils détendent aussi votre corps et réduisent la douleur physique. Le sourire est un médicament naturel.



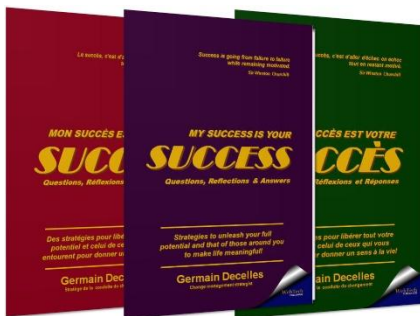
8. *Le sourire vous rend attirant* : nous sommes naturellement attirés par les personnes souriantes. Alors que les expressions faciales plus sévères ou négatives comme les froncements de sourcils et les grimaces fonctionnent dans le sens inverse, repoussant efficacement les gens, le sourire est considéré comme plus attrayant et les gens peuvent même supposer que vous avez des traits de personnalité plus positifs si vous souriez.

Non seulement le sourire peut vous rendre plus attirant, mais il peut aussi vous faire paraître plus jeune. Les muscles que nous utilisons pour sourire soulèvent également le visage, ce qui fait paraître une personne plus jeune. Ainsi, au lieu d'opter pour un lifting, essayez de sourire tout au long de la journée, vous aurez l'air plus jeune et vous vous sentirez mieux.

9. *Le sourire suggère le succès* : des recherches ont montré que les personnes qui sourient régulièrement semblent plus confiantes, sont plus susceptibles d'être promues et plus susceptibles d'être approchées. Essayez de sourire aux réunions et aux rendez-vous d'affaires. Vous pourriez constater que les gens réagissent différemment à votre égard.

Rappelez-vous que le sourire peut influencer vos sentiments de positivité, même s'il semble contre nature ou forcé. Que votre sourire soit authentique ou non, il envoie toujours le message, que la vie est belle à votre cerveau et, en fin de compte, au reste de votre corps !

Il y a beaucoup plus de détails à assimiler et ne peuvent être exposés dans un simple article. Je vous propose d'explorer le chapitre 10 du livre « Mon succès est votre succès. »



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via [www.publier-un-livre.com](http://www.publier-un-livre.com). Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : [www.webtechpublishing.com](http://www.webtechpublishing.com).

### **Au sujet de l'auteur**

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.



### **Information**

#### *Europe :*

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

#### *Amérique :*

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

### **Contact presse**



Germain Decelles, o.s.j.

WebTech Management et Publication Incorporée

514-575-3427

[gdecelles@webtechmanagement.com](mailto:gdecelles@webtechmanagement.com)

—30—