

Pourquoi les films de Noël sont anti-stress

PAR LR MÉDIAS POUR MARIECLAIRE.FR PUBLIÉ LE 09/12/2023 À 09:46



Avec l'arrivée de la fin d'année, de nombreuses personnes cherchent à se remonter le moral et à échapper au stress, après une année de dur labeur. Et selon une professeur en psychologie des médias, les films de Noël et ce qu'ils apportent constituent le parfait remède anti-stress.

Les fêtes de fin d'année sont là, et avec elles leurs rituels bien définis : décorations de Noël, recherche et achat de cadeaux pour ses proches... Mais également films de Noël.

Considérés comme une tradition, notamment de l'autre côté de l'Atlantique, ils constituent une véritable source de rafraîchissement psychique après une année éprouvante, même s'ils ont déjà été vus plusieurs fois. Notamment car, selon Pamela Rutledge, professeur de psychologie des médias à la Fielding Graduate University (États-Unis), le simple fait de penser à ces films augmente les émotions positives et diminue le stress.

LA RECETTE MAGIQUE DES FILMS DE NOËL

Quels sont les ingrédients qui garantissent la réussite d'un film de Noël ? De la nostalgie bien placée, des décors soignés, des personnages attrayants et des thèmes centrés sur la famille et l'espoir : autant d'ingrédients qui contribuent à améliorer l'humeur.

Ces films puisent dans la tradition des rituels familiaux, déclenchant ce que Pamela Rutledge appelle dans un article publié sur le site Psychology Today la nostalgie du "bon vieux temps", là où les choses semblaient plus simples et plus douces. La nostalgie permet d'augmenter les perceptions de soutien social, et favorise la santé mentale en amplifiant les souvenirs positifs.

Les films de Noël sont également des expériences sociales, déclenchant des souvenirs et des moments partagés avec des gens proches qui mettent l'accent sur les besoins fondamentaux d'appartenance, d'acceptation et d'amour. Souvent appréciés par toute la famille, ils permettent également d'entretenir d'anciennes traditions familiales, ou d'en créer des nouvelles.

Le partage d'expériences renforce les liens émotionnels entre les générations. De plus, les décors proposés dans ces films, souvent paradisiaques, aident à l'évasion et font travailler l'imagination.

DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LE CŒUR ET LE CERVEAU

La solitude et le stress, au fil des années, sont devenus des problèmes de santé publique. Si les films de Noël ne constituent pas une panacée, l'impact des émotions positives qu'ils procurent permet véritablement de réduire le stress éprouvé.

Qu'ils fassent rire ou pleurer, parfois les deux en même temps, ils permettent de vivre des émotions positives, mettant à disposition plus de ressources psychologiques rendant plus à même de combattre les émotions négatives, qui impactent la tension artérielle et augmentent la libération des hormones du stress.

A contrario, les émotions positives telles que la joie, le bonheur, la compassion et l'empathie, permettent de réduire la tension artérielle, et sont également associées, d'après une étude publiée dans la revue National Library of Medicine, à un risque réduit de maladies cardiaques, à un meilleur taux de sucre dans le sang et permettent même d'augmenter la durée de vie.

1. Selon l'article, quel est le principal ingrédient qui contribue au succès des films de Noël ?

- A) Des effets spéciaux spectaculaires.
- B) Des intrigues complexes et captivantes.
- C) Des thèmes centrés sur la famille et l'espoir.
- D) Des dialogues humoristiques et sarcastiques.

2. Comment les films de Noël contribuent-ils à améliorer la santé mentale ?

- A) Ils offrent une évasion de la réalité et stimulent l'imagination.
- B) Ils encouragent les gens à faire du sport et à manger sainement.
- C) Ils permettent de se connecter avec des amis et de créer de nouvelles relations.
- D) Ils aident à résoudre les problèmes personnels et à trouver des solutions.

3. Quel est l'effet des émotions positives, comme la joie et la compassion, sur la santé physique ?

- A) Elles augmentent la tension artérielle et le risque de maladies cardiaques.
- B) Elles réduisent la tension artérielle et le risque de maladies cardiaques.
- C) Elles n'ont aucun impact significatif sur la santé physique.
- D) Elles augmentent le niveau de stress et diminuent la durée de vie.

1. D'après l'article, **comment les films de Noël contribuent-ils à la création de souvenirs et à la consolidation des liens familiaux ?**

2. L'article mentionne que les films de Noël peuvent déclencher la nostalgie. Expliquez **comment la nostalgie est déclenchée et quels sont ses effets positifs sur la santé mentale.**

3. L'article souligne que les films de Noël peuvent avoir un impact positif sur la santé physique. Expliquez **comment les émotions positives, comme la joie et la compassion, contribuent à améliorer la santé physique.**

1. L'article mentionne que les films de Noël peuvent déclencher la nostalgie du "bon vieux temps". **Pensez-vous que la nostalgie joue un rôle important dans votre vie ? Expliquez en quoi, et donnez des exemples concrets.**

2. L'auteur souligne les effets positifs des émotions positives sur la santé physique et mentale. **Quelles sont les émotions positives qui vous aident à gérer le stress et à améliorer votre bien-être ? Illustrez votre réponse avec des exemples personnels.**

3. L'article suggère que les films de Noël peuvent renforcer les liens familiaux. **Comment les traditions et les moments partagés avec vos proches contribuent-ils à votre sentiment d'appartenance et de bonheur ?**