

Holland, J. (2016). *Assumons nos humeurs! La vérité sur tout ce qui nous rend dingues*. Paris : Robert Laffont. Traduit de l'anglais par Aline Oudoul

Léandre Bouffard

Volume 37, Number 2, 2016

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040047ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040047ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Bouffard, L. (2016). Review of [Holland, J. (2016). *Assumons nos humeurs! La vérité sur tout ce qui nous rend dingues*. Paris : Robert Laffont. Traduit de l'anglais par Aline Oudoul]. *Revue québécoise de psychologie*, 37(2), 269–273. <https://doi.org/10.7202/1040047ar>

Holland, J. (2016). *Assumons nos humeurs! La vérité sur tout ce qui nous rend dingues*<sup>1</sup>. Paris : Robert Laffont. Traduit de l'anglais par Aline Oudoul.

Nous avons le moral à plat, la libido en berne et nous nous épuisons à vouloir toujours être à la hauteur sur le plan familial, professionnel et social avec nos centaines « d'amis » sur le Net. Il est compréhensible de réagir par les larmes et la frustration au monde délirant que l'Homme a créé. Nous devons être à l'écoute de notre malaise [...] faire entendre nos besoins. [...] Comprendre nos humeurs nous rendra, finalement, plus heureuses (Holland, pp. 9 et 16).

Ce livre est écrit par une femme pour un lectorat féminin. Un homme en a entrepris la lecture et se permet d'en faire la recension...

#### L'AUTEURE

Après ses études en médecine à l'Université de Pennsylvanie, Julie Holland est devenue une psychiatre spécialisée en pharmacologie. Elle a enseigné la psychiatrie clinique à l'Université de New York de 1995 à 2012. Elle a publié quelques ouvrages, dont les plus populaires sont :

- *Weekends at Bellevue* (2009, New York : Bantam) où elle raconte comment sont organisés les soins en santé mentale dans un grand hôpital;
- *The Pot book* (2010, Rochester, VT : Inner Traditions), un guide complet sur la question du cannabis.

Mère de deux enfants, cette femme de 50 ans travaille en pratique privée et apporte fréquemment sa contribution aux grands journaux et aux grands réseaux de télévision des États-Unis. S'adressant aux femmes, le Dr Holland affirme d'emblée « Nous, les femmes, sommes biologiquement faites pour avoir des 'sautes d'humeurs' » (p. 4 de couverture). Elle offre donc des moyens « naturels » pour une vie sexuelle épanouie et pour vivre en accord avec soi-même.

#### CONTENU

Dans la première partie de l'ouvrage – *Changeantes par nature* (2 chapitres) – l'auteure offre des informations sur les rouages complexes du corps et du cerveau; elle révèle pourquoi les femmes, de par la maternité et leur rôle d'aidante, pensent et sentent différemment des hommes; elle explique en quoi il est sage de ressentir profondément ses émotions et

---

1. Le titre original : *Moody bitches : the truth about the drugs you're taking, the sleep you're missing, the sex you're hot having, and what's really making you crazy*. New York : Penguin (2015).

dangereux de les refouler; elle examine soigneusement le cycle féminin de 28 jours et les aléas du syndrome prémenstruel; elle démontre que les contraceptifs oraux et les antidépresseurs perturbent les phases naturelles du désir et de l'attachement.

La deuxième partie – *Amour et sexualité, mères sexy, monogamie et ménopause* (4 chapitres) – concerne les relations à la famille et fait voir comment les hormones reflètent les phases de la vie : de la première menstruation à l'accouplement à la maternité à la ménopause. L'auteure y explique en détails l'influence des hormones en matière d'amour et de sexualité. Elle avertit que les antidépresseurs (ISRS<sup>1</sup> du type Prozac, Zoloft, Deroxat) « ne nous rendront probablement pas service au lit ». Elle présente stratégies et conseils pour vivre les changements et bouleversements de la vie et lutter contre les « bouffées de chaleur » en attendant la paix qui survient après la ménopause.

La troisième et dernière partie - *Guide de survie des nanas (mal) lunées* (6 chapitres) - est un manuel d'instruction pour le bien-être à tout âge. À la suite d'une présentation détaillée du processus inflammatoire, lié à presque tous les états pathologiques, le Dr Holland montre comment le système cannabinoïde endogène modère l'inflammation et la sensibilité du corps et protège le fonctionnement du système immunitaire. Viennent ensuite des conseils pratiques sur l'alimentation, le sommeil, les rapports sexuels, l'importance de l'exercice, la nécessité du repos du corps et de la « thérapie de la nature ».

Se basant sur des études récentes, la sagesse ancienne et son expérience clinique, Julie Holland – psychiatre, épouse et mère – invite ses lectrices à « un nouveau mode de vie ». Elle considère qu'il n'est pas facile « de rester sain dans un monde malsain » et que les larmes et les sautes d'humeurs (que l'on reproche souvent aux femmes) sont normales. Par ailleurs, la compréhension de la variation des humeurs et des mécanismes physiologiques favorisera l'adaptation et le bonheur.

#### CERVEAU FÉMININ – CERVEAU MASCULIN

Les différences entre sexe apparaissent avant la naissance. Dans l'utérus, le développement du cerveau est semblable au cours des premières semaines. À partir de la huitième, quand les testicules se développent chez les garçons, des différences apparaissent : la testostérone fait diminuer le nombre des cellules dans les centres de communication et augmenter les neurones programmés pour l'action, l'agressivité et la pulsion sexuelle chez les garçons. Ainsi, chez ces

---

1. ISRS : Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine.

derniers, les zones du cerveau associées à l'action prennent 2,5 fois plus de place que chez les filles. À l'adolescence, avec le déferlement des hormones sexuelles, surviennent d'autres changements importants. Par exemple, le cerveau des jeunes filles réserve plus d'espace aux zones du langage, de l'audition et de la mémoire.

Chez les hommes, les amygdales, associées à la peur, l'agressivité et la colère sont plus développées; ils possèdent plus de récepteurs de testostérone. Chez les femmes, l'hippocampe est plus grand et les amygdales plus petites aident à mieux contrôler l'humeur dans les circonstances impliquant l'agressivité. La femme peut réagir fortement et se calmer rapidement, alors que les émotions fortes continuent de faire écho chez son partenaire. L'insula – associée à la conscience de soi, l'empathie et l'expérience interpersonnelle – est nettement plus développée chez les femmes. D'où une meilleure habileté pour reconnaître les émotions et sensations corporelles chez les autres (on parle alors « d'intuition féminine »). De toute évidence, « les hommes ne sont pas faits pour être aussi sensibles » que les femmes.

Les conflits interpersonnels affectent davantage les femmes. Cela tient en partie à l'éducation et en partie à une composante biologique. L'ocytocine – hormone libérée chez les femmes après l'orgasme, pendant les caresses et l'allaitement – favorise une attitude prosociale. Chez les hommes, la testostérone est plus abondante et elle favorise un comportement agressif et compétitif tandis que, chez les femmes, elle diminue même le taux d'ocytocine. Les zones du cerveau qui traitent les émotions sont plus actives et plus vastes chez les femmes; elles représentent neuf régions consacrées à cette fonction contre deux chez les hommes. Le cerveau masculin a plus de liens avec le cervebellum, centre du mouvement, de sorte que, chez les hommes, le temps entre vision et action est plus court. Ainsi, les hommes ont l'avantage dans les tâches spatiales et motrices alors que les femmes excellent dans l'identification des émotions. La présentation des différences neuronales entre genres ne doit pas faire oublier les grandes variations individuelles ni l'influence de l'éducation et de la culture probablement aussi forte que celle de la nature.

#### QUELQUES ÉNONCÉS REPRÉSENTATIFS

- L'auteure se propose d'aider les femmes à comprendre « le sens et l'utilité de leurs humeurs » (p. 10).
- L'auteure dénonce les « labos escrocs », la « psychopharmacologie cosmétique » et la publicité des grandes pharmaceutiques dont le but est de fabriquer des « clients » (p. 21).

- L'auteure reprend (p. 51) l'énoncé d'Anne Semans et Cathy Winks (dans *Sexy mamas*, New York, 2011) : « Mon mari sait que mon cycle menstruel me donne à peu près une semaine romantique, une semaine sensuelle, une semaine de modération et une semaine sans désir – et nous faisons avec ».
- Les femmes ont davantage de récepteurs d'ocytocine dans le cerveau (p. 65).
- Le fait de devenir amoureuse, la maternité et la ménopause amènent des changements considérables dans le cerveau (pp. 66, 94, 114).
- Les personnes se caractérisant par un gène ayant un taux faible de FAAH (hydrolase des amides acides gras), donc une moindre décomposition de l'anandamide (principale molécule du cannabis), sont moins anxieuses et plus calmes (p. 159).
- Une bonne nourriture est le meilleur remède pour stabiliser la glycémie, la chimie cérébrale et les humeurs (p. 162).
- Le manque de sommeil rend gros, affamé, impuissant, hypertendu, cancéreux, cardiaque et déprimé (p. 193).
- Les rapports sexuels gratifiants sont bons pour la santé : cœur, pression artérielle, système immunitaire et moins de stress (p. 210).
- L'inactivité est le plus grave problème de santé publique (p. 240).

#### CONSEILS VALANT POUR LES DEUX GENRES

Même si le l'ouvrage s'adresse aux femmes, le lecteur masculin y trouve son compte. Voici quelques exemples de conseils émis par le Dr Holland au cours des pages.

- Mieux connaître les rouages internes de notre corps et de notre cerveau.
- Garder contact avec la nature (« psychiatrie verte »).
- Limiter les *textos* et augmenter les contacts physiques.
- Éviter la « consommation compulsive ».
- S'efforcer de diminuer ou de mieux gérer le stress.
- Surveiller la prise de médicaments.
- Faire de l'activité physique, bien s'alimenter et assurer un sommeil suffisant.
- Mieux composer avec la « sagesse de la biologie ».
- Arrêter la dépréciation (ou la haine) de soi.
- Mieux gérer l'équilibre vie personnelle, familiale et professionnelle.
- Développer l'authenticité (par exemple, par la méditation de pleine conscience).

De plus, le lecteur masculin pourra mieux comprendre mère, épouse, fille, amies et collègues féminins. Basé sur une abondante littérature (70 pages de références) et sur la longue expérience clinique de l'auteure,

l'ouvrage offre une riche information qui intéressera les psychologues et les professionnels des sciences humaines ainsi que les étudiants de ces domaines. Le livre est également enrichi d'un *Guide des médicaments* (67 pages) détaillé. De plus, la traduction se lit bien et les expressions « franchouillardes » comme « guide des nanas mal lunées » sont très rares.

Parmi les commentaires trouvés sur Internet, Miranda Purves (du magazine *Elle*) n'a pas tellement aimé *Assumons nos humeurs*, mais elle considère néanmoins que c'est un « livre important ». L'auteure Christiane Northrup apprécie que le Dr Julie Holland « rehausse vos émotions » (en s'adressant aux femmes). Brigid Schulte (du Washington Post) considère que l'ouvrage est « une source de pouvoir pour les femmes ». Quant à Joshua Wolf Shenk (un auteur masculin, cette fois), il déclare : « J'ai appris une foule de choses de cet ouvrage alerte, provocateur et instructif ».

En terminant, laissons la parole à l'auteure :

Nous ne sommes pas des hommes. [...] Nous sentons plus profondément, nous exprimons nos émotions plus souvent et nos humeurs changent chaque mois. [...] Nous n'avons pas forcément besoin de brider notre essence par des médicaments. [...] Nous avons, en tant que femmes, beaucoup d'outils naturels pour nous attaquer à tous les défis de nos vies complexes et bien remplies (p. 38).

**Léandre Bouffard<sup>1</sup>**  
*Université de Sherbrooke*

---

1. Courriel de l'auteur de la recension : leandrebouffard1939@yahoo.ca