

« La dernière conférence du cours du soir à Stanford traitait du rapport entre le corps et l'esprit, de la relation du stress et de la maladie.

L'orateur (patron du département Psychiatrie à Stanford) a, entre autre, affirmé que l'une des meilleures choses que l'homme puisse faire pour sa santé est d'avoir une épouse alors que pour la femme, la meilleure des choses à faire pour être en bonne santé est d'entretenir ses relations avec ses amies.

Tout l'auditoire a éclaté de rire, mais il était sérieux.

Les femmes ont des relations différentes entre elles qui engendrent des systèmes de soutien grâce auxquels elles gèrent les différents stress et les difficultés de la vie.

Du point de vue physique, ces bons moments "entre filles" nous aident à produire plus de sérotonine – un neurotransmetteur qui aide à combattre la dépression et qui engendre une sensation de bien-être. Les femmes partagent leurs sentiments alors que les rapports amicaux entre hommes tournent souvent autour de leurs activités.

Il est très rare que ceux-ci passent un bon moment ensemble pour parler de ce qu'ils ressentent ou du déroulement de leur vie personnelle.

Parler du boulot ? Oui. De sport ? Oui. De voitures ? Oui. De pêche, de chasse, de golf ? Oui. Mais de ce qu'ils ressentent ? Rarement.

Les femmes font cela depuis toujours. Nous partageons – du fond de notre âme – avec nos sœurs/mères, et apparemment ceci est bon pour la santé.

L'orateur explique aussi que de passer du temps avec une amie est tout aussi important pour notre état général que de faire du jogging ou de faire de la gym.

Il y a une tendance à penser que lorsque nous faisons de l'exercice nous soignons notre santé, notre corps, alors que lorsque nous passons du temps avec nos amies nous perdons du temps et que nous devrions nous acquitter de choses plus productives – ceci est faux.

Ce professeur affirme que le fait de ne pas créer et maintenir des relations personnelles de qualité est aussi dangereux pour notre santé que de fumer !

Donc, chaque fois que vous passez du temps avec vos amies, pensez que vous faites bien, félicitez-vous de faire quelque chose de positif pour votre santé . »