

Riez-vous facilement ?

Lorsque l'on vit une situation difficile pendant une longue période, il arrive souvent que nous ayons plus de difficulté à rire. C'est à ce moment qu'il est bon de forcer le déclenchement du rire. Essayez de mimer un fou rire et vous finirez par rire de bon cœur !

Trucs pour rire de bon cœur...

↪ Écoutez, en tenant compte de vos goûts, des films et/ou des émissions de télévision qui vous font rire (Deux filles le matin, Les Saisons de Claudine, Catherine, La petite vie, L'été c'est péché, Km/h, Histoire de filles, Les Simpsons, etc...).

↪ Spectacle d'humoristes.

↪ Théâtre d'été.

↪ Bandes dessinées humoristiques.

↪ Rencontres familiales ou entre amis : riez avec vos proches même si, par moments, vous vous sentez nostalgique de l'époque où vous riez de bon cœur.



« [...] même si le rire n'augmentait pas nécessairement la durée de la vie, il augmente indiscutablement la qualité de la vie ». — Rubinstein

Sources :

La gélothérapie :

http://www.vaguesdevie.com/2enfants/enfants_banc1.htm

La gélothérapie ou la thérapie par le rire :

<http://www.fsi.usj.edu.lb/anciens/pres/jouelo.htm>

Mathieu, M. Guérir par le rire. *La Nouvelle*.

Saint-Arnaud, Y. (2002). *La guérison par le plaisir*. Montréal : Éditions Novalis.

*La Rose
des vents*

234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec)
J1H 4M2

Téléphone : 819 823-9996

Télexcopieur : 819 823-9907

Courriel : info@rosedesvents.com

Site Internet : www.rosedesvents.com

Rédaction, conception et mise en page par Véronique

Veilleux pour La Rose des vents de l'Estrie.



Le rire : une façon de guérir ?



Bienfaits
du rire
chez les
personnes
atteintes de
cancer...

*La Rose
des vents*

Le rire : une façon de guérir ?

Rigoler, se déridier, se dilater la rate, s'éclater, pouffer de rire, se marrer, s'esclaffer... la langue française est riche en expressions pour désigner le rire. Et pourtant, nous ne rions que six minutes en moyenne par jour, soit trois fois moins qu'il y a cinquante ans. Dommage, car le rire est bon pour la santé. C'est du moins la thèse avancée par de nombreuses recherches portant sur la thérapie par le rire.



Quels sont les effets bénéfiques du rire ?

Effets physiologiques

☼ Le rire stimule la production des endorphines et des catécholamines, qui sont des morphines naturelles agissant contre la douleur.



☼ Il détend le visage, le cou, la poitrine, les bras et les jambes, éliminant ainsi nos tensions et notre agressivité.

☼ Il améliore le tonus musculaire, l'oxygénation cérébrale, le système cardiovasculaire, le système digestif et le métabolisme général.

☼ Un rire joyeux a un effet positif sur le système immunitaire.

Effets psychologiques

☼ Le rire agit contre la fatigue, l'anxiété, l'insomnie et la dépression.

☼ Il diminue le stress.

☼ Il améliore la qualité de vie, nous rend plus réceptif aux autres et contribue à harmoniser nos relations.

☼ Il stimule les facultés intellectuelles.

☼ Il encourage une morale optimiste.

☼ Il soulage l'esprit de ses tensions et le rend moins soucieux de l'avenir.



La thérapie par le rire, possible ?

Certes, si l'idée d'une thérapie fondée uniquement sur le rire est peu probable, on ne peut cependant négliger son potentiel. D'ailleurs, selon le Dr Drouin*, «... tant qu'on pratique la médecine selon les règles de l'art, l'humour devient un plus dans une relation d'aide pour améliorer la santé des gens », car le rire semble être un remède efficace contre les tracasseries quotidiennes. Sans effets secondaires et totalement gratuit, il serait triste de s'en priver !

*<http://www.fsi.usj.edu.lb/anciens/pres/jouelo.htm>



Quelques petites pensées...



« La plus perdue des journées est celle où l'on n'a pas ri » (Chamfort).

« Le rire m'a toujours semblé la musique la plus civilisée du monde ». (Peter Ustinov).

« Le rire, c'est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur ».

