

## Le rire... c'est du sérieux !

En proie au blues de l'hiver ? Quand notre humeur est de la couleur des bancs de neige qui bordent les routes et que notre niveau d'énergie est à son plus bas, il est peut-être temps, entre la bouffe et les exercices, de songer sérieusement à introduire quelques séances de rigolade dans notre hygiène de vie. »



### Gestion du stress par le rire - Saviez-vous que ...

- Avec 30 minutes de rigolade quotidienne, on pourrait se passer de nombreux médicaments, affirme Henri Rubinstein, neurologue américain.
- Le rire atténuerait la douleur et le stress, nous réveillerait l'intellect et la libido et nous protégerait contre toutes sortes d'affections, y compris la déprime.
- Le rire a le mérite d'augmenter notre capacité respiratoire, trois fois plus que la respiration normale.
- Le rire agit comme une série d'ordonnances envoyées à notre système endocrinien, la pharmacie du corps humain : adrénaline (contribue à mettre l'esprit en alerte), endorphines (permettent de réduire notre réceptivité à la douleur et d'atténuer le stress).
- Après le rire, survient un état de détente extraordinaire.
- Le rire est un massage dont on vente les mérites contre la constipation (!!).
- Certains croient aussi que le rire pourrait stimuler le système immunitaire, prévenir la dépression, certaines maladies cardiaques et même le cancer. Un cas célèbre : un journaliste américain Norman Cousins. Souffrant d'une spondylarthrite ankylosante, une maladie qui affecte la colonne vertébrale, il est confiné dans un fauteuil roulant et se guérit à coups de films comiques et d'histoires drôles. Aujourd'hui, il joue au tennis et enseigne le pouvoir du rire et de la volonté de guérir à la Faculté de Médecine de Los Angeles.
- Le rire a même fait son entrée à l'hôpital : plusieurs salles d'humour, offrant bandes dessinées, livres et vidéos humoristiques ont été inaugurées dans des hôpitaux du Canada anglophone et des États-Unis.

Selon certaines statistiques américaines, on rigolerait de moins en moins : un petit cinq minutes par jour, soit quatre fois moins qu'il y a 50 ans.

Que les gens pressés et stressés que nous sommes se le tiennent pour dit, selon le Dr Rubinstein, une minute de rire équivaut à 30 minutes de relaxation !

Si les enfants ont beaucoup à apprendre de nous, les adultes, nous aurions davantage à réapprendre à rire d'aussi bon cœur qu'eux. Les jeunes enfants rient souvent, et fréquemment pour des riens. Trop d'adultes se prennent trop au sérieux et vivent des vies ternes. Cette petite histoire pourrait vous inspirer.

Un investisseur américain se promène au bord de l'eau dans un petit village côtier mexicain. Un bateau rentre au port, contenant plusieurs thons. L'Américain complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer. « Pas très longtemps », répond le Mexicain.

« Mais, alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté plus longtemps pour en attraper plus ? » demande le banquier. Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille.

L'Américain demande alors : « Mais que faites-vous le reste du temps ? »

« Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis, nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie. » L'Américain l'interrompt : « J'ai un MBA de l'Université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New-York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires. »

Le Mexicain demande alors : « Combien de temps cela prendrait-il ? »

« 15 à 20 ans », répond le banquier.

« Après, c'est là que ça devient intéressant, répond l'Américain en riant. Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions. »

« Des millions, mais après ? »

« Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis. »

*Texte extrait de [www.weblambert.com/rire.html](http://www.weblambert.com/rire.html)*

## Petits trucs pour réduire le stress



1. Faites attention de ne pas tomber dans le piège mental du « je le veux maintenant ! » : les ordinateurs et les fours micro-ondes produisent instantanément, mais les gens fonctionnent plus lentement.
2. Donnez-vous du temps pour vous habituer à un changement majeur avant d'en vivre un autre.
3. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas responsable de l'humeur ou des sentiments d'autrui.
4. N'apposez pas d'étiquettes négatives sur vous-même : plutôt que de penser « je suis stupide et irresponsable », dites-vous : « j'ai oublié un rendez-vous ».
5. Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.
6. Prenez une pause de 15 minutes et relaxez-vous.
7. Joignez-vous à un ami optimiste qui a un bon sens de l'humour et riez ensemble.
8. Concevez les « échecs » comme des expériences valables et non comme des obstacles.
9. Apprenez à dire non. Savoir dire non à des projets supplémentaires, des activités sociales et des invitations pour lesquelles vous savez que vous n'avez ni temps ni énergie, demande de la pratique et du respect de soi. Soyez convaincu(e) que tout le monde a besoin, chaque jour, d'une période de reposa et de solitude.
10. Choisissez des loisirs et activités sociales qui diffèrent de votre travail. Si vous accomplissez un travail manuel, choisissez un loisir qui fait appel à vos

facultés mentales. Si vous travaillez avec plusieurs personnes ou auprès du public, choisissez un loisir que vous pouvez accomplir seul et *vice versa*.

11. Soyez disposé(e) à apprendre de nouvelles choses et à en désapprendre d'autres qui vous paraissent inutiles.
12. Vivez une journée à la fois et le moment présent.
13. Laissez votre travail au bureau. Si vous avez du travail supplémentaire à faire, commencez plus tôt ou finissez plus tard.
14. Enfin, n'oubliez surtout pas que posséder un bon sens de l'humour permet de passer plus facilement à travers les difficultés quotidiennes.

*Inspiré de l'ACSM Chaudière-Appalaches [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)*