

## Chercher les occasions de rire!



Lorsque nous étions jeunes enfants, nous pouvions rire en moyenne 400 fois par jour ! Quand nous atteignons l'âge adulte, c'est exceptionnel de rire 15 fois par jour. Et pourtant, les recherches ne cessent de démontrer les effets bénéfiques du rire pour contrer les conséquences néfastes du stress. En voici quelques-uns.

1. Alors que le stress accélère le rythme respiratoire, le rire permet plus d'échanges respiratoires, facilitant ainsi l'oxygénation du sang, nettoyant et libérant les poumons.
2. Contrairement au stress qui provoque une accélération du rythme cardiaque et l'augmentation de la pression sanguine, le rire stabilise battements du cœur et diminue la pression artérielle. C'est d'ailleurs une arme efficace dans la prévention de la crise cardiaque.
3. Les muscles sont tendus et contractés quand nous sommes stressés. Le rire quant à lui provoque une relaxation musculaire, détend le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, les bras et les jambes. On dit qu'un bon fou rire vaut dix minutes de relaxation totale.

4. Le stress influe négativement sur la qualité de notre sommeil, alors que le rire procure un sommeil de bonne qualité en chassant les tensions.
5. Le stress provoque le ralentissement de la digestion. Le rire, grâce à la gymnastique abdominale et le brassage du tube digestif qu'il provoque, aide à mieux digérer et à avoir meilleure élimination.
6. Le stress diminue l'énergie sexuelle, alors que le rire permet d'être plus frivole, plus extravagant, dissipe les tensions et les inhibitions, permet de lâcher prise, d'abandonner temporairement la logique, la rigidité, le trop sérieux.
7. Alors que le stress diminue l'efficacité de notre système immunitaire, le rire au contraire le renforce, augmentant le nombre de globules blancs dans notre sang.

Le rire diminue aussi la production de cortisol, communément appelée l'hormone du stress, procurant un sentiment de bien-être immédiat. Il augmente la température corporelle et la sécrétion d'enzymes protégeant des ulcères d'estomac et favorise l'oxygénation des tissus. Il provoque une augmentation de la production d'endorphines, communément appelée l'hormone du plaisir, qui joue un rôle prépondérant dans le soulagement de la douleur.

L'auteur et éditeur américain Norman Cousins, souvent décrit un peu simplement comme celui qui s'est guéri par le rire, a raconté comment, souffrant d'une maladie dégénérative très souffrance (spondylarthrite ankylosante) et presque complètement paralysé, il a pu retrouver l'usage de ses membres et reprendre son travail en prenant des doses très élevées de vitamine C et des doses équivalentes de rire. Il rapporte comment une bonne période de rire lui procurait deux heures de sommeil sans souffrance. « Le rire, écrit Cousins dans son livre *Anatomy of an Illness*, a une valeur thérapeutique en ce qu'il sert en quelque sorte de « veste pare-balles » qui nous protège des ravages causés par les émotions négatives. Le rire interrompt le cycle de la panique de la maladie, prévenant ainsi la constriction des vaisseaux sanguins et les changements biochimiques néfastes. »

Et c'est sans compter les nombreuses répercussions positives du rire sur la vie de tous les jours, particulièrement au travail qui est souvent générateur de stress. En effet, le

rire favorise la communication, peut diminuer l'agressivité, aidé à dédramatiser les erreurs et favoriser l'imagination et la création.

À condition, bien entendu, de ne pas l'utiliser pour se moquer des malheurs d'autrui et de bien savoir doser son utilisation. Une mauvaise utilisation de l'humour peut être dévastatrice, surtout s'il n'est pas compris des autres, et reste superficiel. Le cynisme et l'humour noir demandent une grande maîtrise du langage et des émotions. L'humour est un véritable art qu'il faut savoir manier avec tact et son utilisation au travail peut faire baisser le stress, l'anxiété et nous aider à prendre du recul. Comme le disait Charlie Chaplin, *l'humour nous permet de voir l'irrationnel dans ce qui semble rationnel; le futile dans ce qui semble important.*

Contrairement à ce que plusieurs croient, l'humour est un art qui s'apprend. Nous ne naissons pas avec ou sans le sens de l'humour, mais nous apprenons plutôt à choisir comment nous voulons percevoir la réalité. Bien sûr, il y a des événements dont nous ne rirons jamais, mais il y a un très grand nombre de situations qui peuvent être tournées en dérision. Et tout l'art de l'humour réside dans le fait de le faire de façon appropriée, sans que ce soit au détriment des autres.