

LE POUVOIR DU RIRE



Par Claude Van Wymeersch

www.monsbienetre.com

© www.monsbienetre.com

Le rire est une des meilleures thérapies émotionnelles et physiques pour toute personne sous stress. Rire libère des endorphines dans le cerveau. Les endorphines agissent comme la morphine qui « endort les nerfs » et servent à réduire les substances chimiques nocives qui sont libérés par le « mauvais stress » dans le corps.

Comme vous le savez, l'une des meilleures façons d'être positif lors de situations négatives est de briser la glace avec le rire. Quand tout le monde pense au pire ou vit un sentiment d'anxiété par rapport à une situation stressante, le rire peut dissiper la tension juste assez pour donner à chacun une perspective plus facile à gérer par rapport à un problème. Bien sûr, les problèmes graves méritent une approche ciblée.

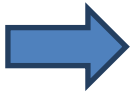
Mais chaque fois que l'on peut introduire le rire, le relâchement de la tension qui en découle ne doit pas être négligé. C'est une occasion de s'élever au-dessus de la morosité afin de clarifier nos esprits. Nous pouvons alors réfléchir plus efficacement aux solutions pour le problème en cours.

Le rire est bon pour votre santé physique

Quand nous pensons à prendre soin de notre santé, nous avons tendance à penser à la qualité de nos « régimes » et si oui ou non nous faisons de l'exercice, mais ce ne sont pas les seules choses qui sont bonnes pour vous!

Le fait de **rire** peut causer des **changements physiques bénéfiques pour votre corps**. En plus de réduire le stress, le rire vous donne un regain d'énergie nouveau et soulage les petites douleurs.

Réduire le stress vous rend aussi immédiatement de meilleure humeur et améliore votre attitude de telle façon à vous sentir prêt à affronter des situations difficiles.



Le rire apporte aussi les avantages suivants à votre santé :

1. **Le rire détend tout le corps.** Vous pouvez soulager le stress et détendre votre corps et les muscles pendant plus d'une heure.
2. **Le rire renforce le système immunitaire.** Croyez-le ou non, le rire peut augmenter votre immunité qui vous aide à combattre la maladie.
3. **Rire libère des endorphines,** le produit chimique naturel qui aide à nous sentir bien. Les endorphines peuvent également soulager les petites douleurs temporairement.
4. **Le rire améliore la circulation sanguine.** Rire de bon cœur de façon régulière contribue à améliorer la circulation du sang dans votre corps et renforce votre cœur. Il améliore également la digestion 😊

EXERCICE : quels sont les moyens de trouver des opportunités de rire chaque jour ? *ex : regarder des comédies, jouer avec des chiots ou des chatons, trouver de l'humour dans chaque situation...*

Le rire est bon pour votre santé mentale

1. Il soulage émotions douloureuses, la tristesse.
2. Il détend votre esprit et vous recharge en énergie positive.
3. Il vous aide à rester concentré.
4. Il améliore votre capacité à résoudre des problèmes.

EXERCICE : qu'est-ce qui tend à vous mettre de meilleure humeur ? *ex : la musique, les gens souriants...*

Le rire renforce les relations

1. Il rapproche les amis ou les membres d'une famille.
2. Il apporte de la joie commune.
3. Il permet d'inclure du fun dans la relation.
4. Il permet la spontanéité.
5. Il vous permet de lâcher prise par rapport aux jugements, doutes, ressentiments et critiques. Il les remplace par l'Amour et le respect.
6. Il améliore la confiance en soi et aux autres.
7. Il permet d'exprimer vos vrais sentiments.

EXERCICE : Comment puis-je mettre plus d'enjouement et d'humour dans mes relations ?

Le rire au travail

1. Moins de jours de maladie.
2. Augmentation des ventes.
3. Meilleur environnement de travail.
4. Augmentation de la production.
5. Meilleur moral / collaboration accrue.
6. Rend les situations difficiles plus supportables.

EXERCICE : Que puis-je faire pour alléger l'ambiance au travail ? *Ex : se raconter des blagues entre collègues...*



Le rire à la maison

1. Unifiant / pacificateur
2. Thérapeutique
3. Etablit des relations solides
4. Soulage les tensions
5. Vous permet d'avoir du plaisir avec votre famille
6. Encourage le pardon
7. Sentiment de connexion entre les membres de la famille
8. Rend les situations difficiles plus supportables

EXERCICE : Que puis-je faire pour diffuser davantage de rire à la maison ? *Ex : se réunir plus souvent pour jouer à des jeux de société marrants...*

Le rire entre amis

1. Forge des liens plus forts entre amis
2. Renouvelle des amitiés
3. Crée de nouvelles amitiés

EXERCICE : Quelles sont les idées uniques que je pourrais développer pour avoir plus de fun avec mes amis ?

Le rire en surfant sur internet

1. Brise la glace
2. Encourage les gens à se parler et à faire connaissance

EXERCICE : Comment puis-je briser la glace en utilisant un humour naturel lorsque je surfe sur le net ?

Le yoga du rire

De nombreux clubs se forment un peu partout dans le monde. On les appelle les « Clubs de rire ». Pour avoir participé à quelques-uns, je peux vous dire que c'est vraiment libérateur et que ça fait vraiment du bien de rire.

Saviez-vous qu'on rit moins de quelques minutes par jour contre 6 minutes il y a encore quelques décennies seulement, et qu'au début du siècle on riait plus de 20 minutes par jour ?
Merci la société de consommation !

Je vous souhaite de rire le plus souvent possible ☺

