

La thérapie par le rire

Il paraît que dès notre plus jeune âge, on riait jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir. À l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour! Il semble bien que l'école, le travail et les conventions sociales nous incitent peu à peu à devenir plus sérieux et à perdre notre capacité de rire spontanément. Dommage, car il est désormais démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé et constituent entre autres, un bon antidote contre le stress.

Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Cela favorise entre autres l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire. Il semble que le fait de rire - que ce soit drôle ou non - pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes.

- En générant des émotions positives puissantes, le rire et l'humour entraîneraient des effets analgésiques et un renforcement de l'immunité.
- Voir la vie avec une attitude humoristique permettrait de réduire le stress et donc d'améliorer indirectement la santé.
- Les individus ayant un plus grand sens de l'humour seraient mieux adaptés socialement et plus « séduisants », ce qui augmenterait leurs chances d'être en santé — ce n'est pas une blague !!!
D'après les experts, l'auto-ironie nous permettrait de mieux accepter nos erreurs.

Bref, rire et développer son sens de l'humour, c'est bon pour la santé physique, mentale et émotive.

Alors réapprenons à rire pour le plaisir !



Un chien rencontre un crocodile.
Le crocodile dit au chien :
– Salut, sac à puces !
Le chien lui répond :
– Salut, sac à main !



Rayon de Partage
en santé mentale

67, rue Desbiens,
Amqui (Québec) G5J 3P5

418 629-5197

www.rayondepartage.com

