



RIRE

prescription de tendresse

Texte: Val d'Iliez

● Il paraît que lorsque l'on est enfant, l'on rit en moyenne 40 fois par jour, sans vraiment de raison, par pur plaisir. En passant à l'âge adulte, on coupe de moitié et on atteint quelquefois 20 fois par jour. Et vous? Pouvez-vous compter sur les doigts de vos deux mains combien de fois par jour vous riez? Vous n'avez besoin que d'une seule main? Eh bien ! Ce n'est pas si mal... certaines personnes ont tout simplement oublié de rire. Elles voient les journées passer... au rythme lent et morne. La routine diront-ils.

A votre santé!

De nombreuses études ont déjà été entreprises de par le monde, même si, de l'aveu même des chercheurs, nous avons peu de preuves tangibles de l'effet du rire sur la santé.

Parmi les résultats les plus significatifs, nous devons citer:

- Une réduction de la douleur
- Une réduction de l'anxiété
- Un meilleur fonctionnement du système immunitaire
- Une amélioration des problèmes de peau
- Une meilleure fonction respiratoire
- Une amélioration de la maladie schizophrénique

Rire, vous vous en seriez douté, augmente la capacité respiratoire et oxygène votre organisme. Mais il a d'autres effets tout aussi importants comme de réduire les tensions musculaires, masser les côtes ou éliminer les résidus présents dans les poumons.

Freud disait que le rire permet de démontrer le refus de se laisser abattre par la souffrance, d'affirmer son invincibilité et de faire triompher le principe du plaisir.

Selon des études tout à fait sérieuses, (eh oui ! L'on peut être sérieux tout en riant...) le rire réduit la perception de la douleur. Les études ont été faites sur des patients en analysant divers composants du système immunitaire se situant dans la salive et dans le sang. Par exemple le taux de cortisol*, de cellules NK** et de certaines immunoglobulines.***

Les effets positifs du rire peuvent durer de quelques instants à plus de 12 heures.

Il est clair que les personnes qui ont le sens de l'humour sont moins affectées par les moments stressants de la vie. D'une façon générale, ils prennent le stress qui leur fait face comme un défi stimulant et non comme une épreuve pénible. Ces gens-là ont une vie sociale plus développée et sont d'une nature plus optimiste.

Le rire génère des émotions positives puissantes qui ont un effet anti douleur et renforce la résistance aux infections.

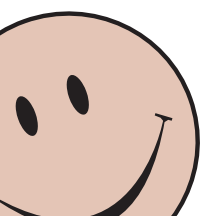
Il a été prouvé également que son effet était bénéfique sur les problèmes d'eczéma. Le rire

est également un embellisseur de la personnalité. Une personne joyeuse est plus facilement acceptée partout. Il est facile de comprendre qu'elle sera beaucoup plus séduisante qu'une autre personne morose et dépressive, ou une personne qui se prend trop au sérieux...



Qui n'est pas attiré par le sourire et la bonne humeur?

Selon Robert Provine, scientifique américain, il ne faut pas croire que l'on rit toujours parce que c'est drôle, tout au contraire : 9 fois sur 10 le rire a une fonction sociale et apporte une note dans l'équilibre psychologique de l'individu. Norman Cousins, un autre américain, a été le premier en 1964 à expérimenter





RIRE

prescription de tendresse

cette thérapie de manière scientifique. Il souffrait d'une maladie arthritique très douloureuse et à l'époque, considérée comme non guérissable. Il eut l'idée d'utiliser le rire et la pensée positive et fut guérit. Le raccourci est un peu rapide, et pourtant... Sa méthode consistait à visionner des films comiques, à consommer une grande quantité de vitamine C et à utiliser la pensée positive. Il constata que chaque séance de cinéma de 30 minutes lui procurait deux heures de repos sans douleur. Au bout de 6 mois il fut guérit et publia un premier article médical, suivi d'un livre trois ans après intitulé *Anatomy of an Illness*. En 1980 le professeur Patch lançait le soin par le rire aux patients des hôpitaux. Aujourd'hui, tout le monde a entendu

parler des clowns qui viennent distraire les enfants malades dans les unités infantiles. Au Québec, on donne un joli nom à cette thérapie : prescription de tendresse.

Fonction sociale

Le rire n'est pas réservé uniquement à des situations comiques ! Le rire exerce une fonction sociale qui va de pair avec l'équilibre psychologique des personnes.

Plus nous rions, plus nous rirons facilement. Alors, rions !

***cortisol**: hormone qui sous l'effet du stress modifie entre autre le taux de sucre dans le sang ou la pression sanguine
Les cellules **NK (Natural Killer) sont des cellules capables de reconnaître dans le sang certaines cellules tumorales ou infectées par un virus et de les détruire.
***** immunoglobuline**: anticorps créé pour assurer la défense de l'organisme.

HA HA HA HA HA



RIRE...

- 400 muscles sur notre visage se mettent en mouvement lorsque nous rions. Il s'agit d'un véritable traitement de rajeunissement car ces muscles travaillent et donc participent au raffermisssement du visage.
- Bien rire avant de dormir favorise un bon sommeil.
- Pleurer de rire nous lave les yeux.
- Rire oxygène notre cerveau et libère des endorphines.
- Les pays en tête de la thérapie par le rire sont les Etats-Unis, le Canada et ... la Suisse !