

Pourquoi le rire est-il un atout pour le bien-être ?

Les bienfaits scientifiquement prouvés



LE RIRE EST EXCELLENT POUR LA SANTÉ

« On ne dit pas que le rire guérit, mais il aide à remettre en place les processus d'autoguérison et booste les hormones », c'est ce qu'explique Fabrice Loizeau, directeur de l'institut français du yoga du rire.

Chaque année depuis 1998, le premier dimanche de mai célèbre la journée internationale du rire. Et cette année cette journée tombait le même jour que la fête du travail, coïncidence? Il n'y a pas de hasard, après une période d'incertitudes et une actualité pas toujours réconfortante, il ne faut pas exclure que le rire est un atout qui trouve ou devrait trouver sa place chaque jour, à la maison comme au bureau. Vu les bienfaits qu'il procure il ne faut absolument pas s'en priver, on pourrait même être tenté de dire qu'il est vital!

Alors pourquoi rire nous fait tant de bien? Des études en neurosciences prouvent l'impact positif du rire sur l'hypertension, le diabète ou encore le stress. La Fédération Française de Cardiologie recense que le rire stabilise le rythme cardiaque et diminue la pression artérielle, il renforce notre système immunitaire et réduit la production de cortisol, l'hormone principale du stress. Aussi il a un effet bénéfique sur notre sommeil, notre digestion et facilite les rapports humains et diminue l'agressivité.

Pour la petite histoire, la célébration de cette journée est née à Bombay grâce au docteur Madan Kataria. Il constate que « les patients qui guérissent le mieux sont ceux qui sont les plus joyeux ». En 1995, il enseigne un yoga spécifique basé sur le rire « sans raison » qui permet le massage interne et la libération d'endorphines. Le rêve du Dr Kataria est d'arriver à la paix mondiale grâce au rire.

Alors, êtes-vous prêt à rire chaque jour? Les médecins recommandent de rire 10 à 15 minutes par jour!

UN MÉCANISME DE RÉSISTANCE NATUREL

C'est seulement à partir du 20^e siècle que les scientifiques s'intéressent à la question du rire thérapeutique. C'est un journaliste américain, Norman Cousins (1915-1990) qui a le premier rendu compte des vertus du rire sur la santé. Il souffrait de traumatismes très sévères. Il était atteint d'une spondylarthrite ankylosante particulièrement grave, une maladie rhumatismale qui atteint surtout la colonne vertébrale et le bas du dos. Lui-même a décidé d'entreprendre une thérapie par le rire. Au bout de trois semaines, il ne souffrait plus. Les endorphines (antidouleurs naturels) suscitées par le rire lui ont permis de se sentir mieux.

Le neurologue Henri Rubinstein, spécialiste du rire et de l'exploration fonctionnelle du système nerveux explique que le rire est une onde musculaire qui part des muscles zygomatiques (joues), qui descend ensuite dans les bras, dans les cuisses. C'est la raison pour laquelle on a souvent l'impression que l'on va parfois « pisser de rire » tellement la respiration est stationnaire.

Le rire... comme vecteur de plaisir



Il faut environ 20 minutes de rire en continu pour produire les fameuses « hormones du bonheur », notamment la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine... Mais cela n'arrive jamais tous les jours. Or il est bon de savoir que le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire stimulé. Il rit instinctivement, un peu comme un bébé ; c'est une émotion de l'intérieur.

Longtemps associé à la bonne humeur, le rire apparaît désormais comme étant une véritable source de bien-être. Des études montrent aussi qu'il maximiserait les connections neuronales. « Le rire améliore le discernement et réveille le potentiel du cerveau, c'est incroyable ! », explique Fabrice Loizeau.





EFFETS POSITIFS SUR LE MENTAL ET LE CORPS

« Le rire est un exercice musculaire très complet qui sollicite la plupart de nos muscles, allant de ceux du visage à ceux des jambes, en passant par le diaphragme (impliqué dans la respiration) et les muscles abdominaux », explique le professeur de neurosciences Jean-Christophe Cassel.

1. LE RIRE NOUS MUSCLE

10 à 15 minutes de rire par jour permettraient de brûler 10 à 40 kcal, ce qui équivaut à une perte de poids pouvant atteindre 2 kilos par an. Et surtout, la forte contraction de plusieurs muscles, puis leur relâchement induit une sensation de détente et aide donc aussi à lutter contre le stress. « La relaxation post-rire dure environ 45 minutes », précise une publication américaine, parue en 2008 dans Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Le rire réduit également la fréquence des insomnies et améliore la qualité du sommeil.

2. LE RIRE MODULE NOTRE SYSTÈME NERVEUX

Le Pr Cassel poursuit en disant que « le rire induit une contraction puis un relâchement des artères, ce qui développe leur élasticité ; une dilatation puis une contraction des bronches, d'où une meilleure oxygénation ; une augmentation puis un ralentissement de la fréquence cardiaque, etc. ».

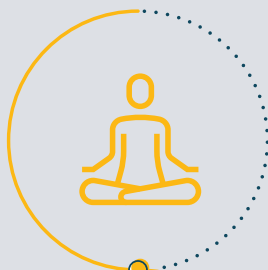
3. LE RIRE LIBÈRE LA DOPAMINE

« Lorsqu'il est déclenché par un bon mot d'esprit ou un effet de surprise, le rire stimule la libération de dopamine, une molécule à l'origine de la sensation de plaisir, et d'endorphines, qui ont un effet d'apaisement, de détente, de bien-être, et anxiolytique », explique le Pr Cassel. Il est reconnu que les vertus du rire sont nombreuses dans la réduction des émotions négatives. Aussi, « la libération d'endorphines permet d'atténuer la douleur car ces molécules ont un effet antalgique », ce qui augmente de 10% la tolérance, selon une étude britannique.

Le rire est la première forme de communication sociale que nous développons, c'est un langage à lui seul.

Un anti-stress naturel

Après un bon fou rire, la détente se fait sentir, nos muscles se décontractent et notre niveau de stress diminue comme par magie !

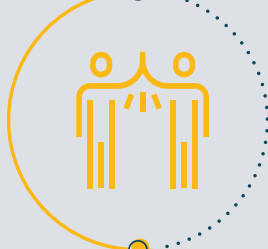


Rire est positif

Il chasse les émotions négatives, dénoue les tensions, apaise la colère, amoindrit la tristesse. Enfin il lutte contre la dépression et l'anxiété.

Rire renforce les liens

Rire ensemble est un partage d'expériences et de ressenti. Il permet d'améliorer ou d'entretenir les relations.



Lutte contre la peur

Rire permet de garder la peur à distance et de dédramatiser. Il est impossible de rire et d'avoir peur en même temps !

Rire est contagieux

Il crée une connexion positive qui donne envie de participer. Lorsqu'on voit des gens rire, on a immédiatement envie de se joindre à eux.



Améliore la confiance en soi

Savoir rire de soi est excellent pour son estime car il permet de reconnaître et d'accepter ses erreurs, à condition qu'il s'agisse d'humour bienveillant.



ET AU TRAVAIL ALORS, PEUT-ON RIRE ?

Randstad publiait la semaine dernière un article présentant Andrew Tarvin. Est-ce que ce nom vous dit quelque chose ?

Il se qualifie lui-même de « humour engineer » parce qu'il utilise l'humour, l'improvisation et la psychologie positive pour relever différents défis en situation de travail. Il explique que « l'humour est à la fois un art et une science. Autrement dit, cela s'apprend. Comment construire une blague, bien préparer la chute, attendre le bon moment... ».

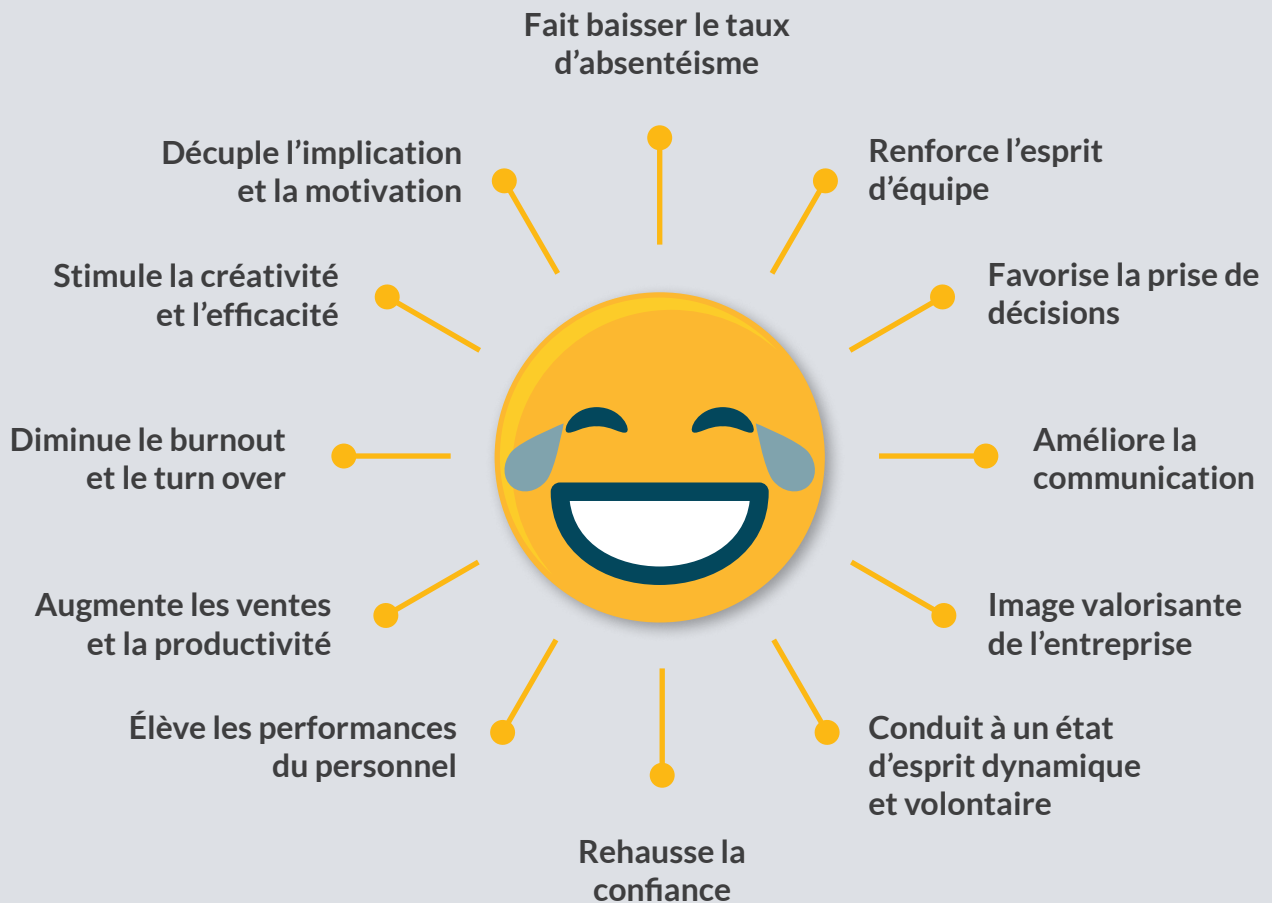
Lui aussi, comme les scientifiques, souligne que le rire est un excellent outil antistress, que l'humour aide les gens à booster leur créativité et donc à résoudre les problèmes plus rapidement. Il ajoute qu'il « permet d'améliorer la communication, d'entrer plus rapidement en relation avec les gens... ».

Tarvin donne un exemple : « L'humour est un excellent moyen de créer une sorte de cadre psychologique rassurant au travail. Si l'on souhaite créer un environnement de travail où l'on encourage l'authenticité, l'humour doit en faire partie. Après tout, le rire est le propre de l'homme. Et il crée des liens. Des recherches ont montré que les personnes qui rient des mêmes choses se sentent également plus proches les unes des autres. L'humour contribue en outre à effacer les différences de statut. Un chef d'équipe ou un CEO qui utilise l'autodérision montre qu'il n'est lui aussi qu'un être humain, à qui l'on peut s'adresser sans crainte. ».

À travers son expérience, cet ingénieur de l'humour, met en avant qu'une blague au bureau doit rester inclusive et positive, cela va s'en dire. Il cite aussi l'exemple de l'entreprise P&G qui décerne chaque mois un prix pour le « courriel le plus drôle ». C'est une méthode pour favoriser l'engagement et la cohésion d'équipe tout en gardant l'esprit ouvert.

Et vous au travail, êtes-vous sensible au rire ? Vous seriez plutôt l'animateur de l'équipe ou le suiveur lorsqu'il s'agit d'humour ?

Les bienfaits du rire en entreprise



Sources

- **Actu.fr**: https://actu.fr/lifestyle/sante-pourquoi-rire-nous-fait-du-bien_50522208.html
- **Randstad**: https://www.randstad.be/fr/workforce360/strategic-talent-management/rire-bon-sante-aussi-au-travail/?utm_source=cmpgn-email&utm_medium=email&utm_campaign=WF360-nwsl&utm_content=WF_042022_andrew_tarvin
- **Florence Servan Schreiber**: <https://www.florenceservanschreiber.com/wp-content/uploads/2016/06/les-9-bienfaits-du-rire.png>
- **Top Santé**: <https://www.topsante.com/forme-bien-etre/bien-dans-ma-peau/etre-plus-heureux/bienfaits-du-rire-11445#img2>
- **France Inter**: <https://www.franceinter.fr/bien-etre/pourquoi-le-rire-est-il-si-indispensable-pour-la-sante-et-la-societe>

Crédits images

Shutterstock®
Google images



Institute of NeuroCognitivism Belgique
Avenue de Tervueren 81
1040 Bruxelles

T +32 2 737 74 80
E incbelgique@inc-eu.team
W neurocognitivism.be