



BONUS 31 – Pourquoi on devrait rire davantage ?

Un enfant rit en moyenne 15 fois plus qu'un adulte. Et pourtant, au-delà du bienfait du rire sur le moment, ajouter de l'humour dans son quotidien, ça aide vraiment à aller mieux.

Pourquoi rire au quotidien nous aide pour aller mieux ?

Au-delà de la sensation de bien-être, rire nous aide aussi à différents niveaux.

Rire au quotidien, ça favorise le lien social

Rire, c'est la manifestation d'une émotion : la joie. Cette émotion qui, quand on l'extériorise par un sourire, une mine satisfaite, passe le message : « je vais bien, je me sens bien, j'aime cette situation ». Alors rire, c'est créer ce lien, s'autoriser à exprimer ce qu'on ressent.

Rire en groupe permet de se détendre, mais aussi de détendre l'atmosphère. Quand une situation est tendue, un trait d'humour aide à désamorcer la tension. Cela permet de mettre de la distance avec la situation, de ne pas la prendre trop au sérieux.

Le rire favorise aussi la cohésion. Quoi de mieux pour un bon moment avec d'autres personnes que les moments où l'humour est présent ?

Rire, ça diminue le stress

Quand on rit, il y a une vague relaxante qui se propage dans tout notre corps. Cette vague active et relâche certains muscles. Et comme le stress amène beaucoup de tensions musculaires, rire permet de les détendre.

Pendant une bonne crise de rigolade, la respiration est aussi impactée : inspirations brèves, pauses, expirations lentes. C'est comme une séance de respiration yogique.

Rire au quotidien renforce le système immunitaire

Une étude a mesuré différents paramètres neuro-immunologiques. Les participants (52 étudiants en médecine), ont regardé une vidéo comique pendant 1 heure. Les analyses sanguines ont montré une nette augmentation des cellules impliquées dans les défenses immunitaires. Et cela même 12 heures après.

Rire stimule donc les cellules qui protègent notre système immunitaire.



Rire au quotidien réduit la douleur

Rire à gorge déployée permet de renforcer votre capacité à supporter la douleur. Notamment à cause de endorphines sécrétées, mais aussi parce que la tension artérielle (qui a un impact sur le stress et la douleur) est diminuée. Cet effet est valable quand on rit vraiment, sincèrement.

Mes 3 astuces pour rire au quotidien

Maintenant que vous savez que le rire vous aide à aller mieux, voici quelques astuces pour l'installer dans votre quotidien.

Jouer

S'accorder des moments de jeux. Jouer nous aide à être créatif, à installer des moments de légèreté. Jouer avec des amis, c'est aussi un bon moment partagé.

S'entourer de gais lurons

Certaines personnes ont la capacité à rire de tout, souvent. Vous savez, ces gais lurons qui mettent l'ambiance dès qu'ils sont dans les parages. Si vous avez des amis qui savent être joyeux à chaque occasion, faites en sorte de les voir souvent.

A l'inverse, d'autres personnes sont toujours négatives, tristes. Au lieu de les éviter, invitez-les à changer de sujet (« Et alors, tu pars où en vacances ? »), à parler de choses positives. Et si vraiment, elles n'y arrivent pas, alors vous pourrez leur faire gentiment la remarque.

Rire de soi

Quand on est capable de rire de soi, c'est qu'on peut prendre un peu de distance avec ce qui nous arrive. Au lieu de se reprocher de faire une bêtise, on peut s'en amuser, voire en rire avec les autres. Non seulement, cela nous permet d'éviter de nous blâmer, mais cela dédramatise la situation.

J'espère que toutes ces astuces vous permettront de mettre plus de rire dans votre quotidien.

Et pour aller plus loin, vous trouverez d'autres ressources dans mes articles de blog :

<https://enrouteverslaserenite.fr/blog/>

A bientôt,

Isabelle

