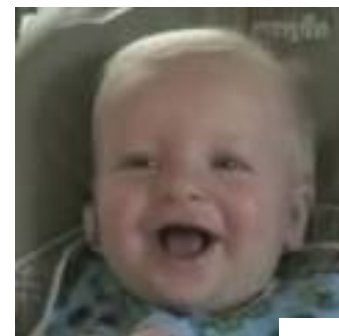


# RIRE

## pour se libérer



Préparé par Rose-Hélène Cauchon  
Association des personnes aidantes naturelles de Mékinac



# Plan de présentation

- ❑ Introduction
- ❑ Évolution du rire
- ❑ Effets psychologiques
- ❑ Rire en Centre Hospitalier
- ❑ Clubs de rire et Yoga du rire
- ❑ Exercices
- ❑ Conclusion

# Comment vous sentez-vous aujourd'hui?

- Avez-vous ri aujourd'hui?
- Combien de fois riez-vous par jour?
- Avez-vous déjà remarqué le rire d'un enfant?

# Évolution du rire

- Dès notre plus jeune âge, on rit jusqu'à 300 fois par jour, sans raison, par pur plaisir. À l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour.
- En 1939, on riait.....19 minutes par jour.
- En 1982, cela se résumait à.....6 minutes par jour.
- En 1990, cela avait diminué à.....4 minutes.

Et le pire est que cela diminue encore!

# Pourquoi on ne rit plus

- On se prend trop au sérieux.
- Tracas de la vie.
- Peur de se sentir ridicule.
- Solitude
- Stress

# On a peur de rire

On n'ose pas sortir de la sécurité de sa logique pour s'aventurer sur le terrain glissant de la rigolade, de peur de paraître ridicule et de faire rire de soi.

On préfère même passer pour détestable plutôt que ridicule, tellement l'humour incommode.

On a peur de manquer notre blague, peur que notre jeu de mots soit mal compris, on a peur de ce que les autres penseraient de nous.

Pourtant, l'humour est comme un muscle: on le développe en s'exerçant à partir des événements quotidiens de la vie!

# Les effets physiologiques du rire

- ❑ Réduit la perception de la douleur y compris douleur arthritique.
- ❑ Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire
- ❑ Soulage les personnes ayant un problème de peau.
- ❑ Améliore la fonction pulmonaire des personnes souffrant d'asthme bronchique.
- ❑ Améliore l'état de santé des personnes âgées.

# Proverbe chinois

« Sourire trois fois tous les jours  
rend inutile tout médicament »

Pourquoi pas une prévention de la maladie par le rire.



# Les effets psychologiques du rire

- ❑ Un puissant antistress.
- ❑ Améliore l'état des personnes atteintes de schizophrénie.
- ❑ Réduit l'anxiété préopératoire des enfants.
- ❑ Apporte une plus grande estime de soi.
- ❑ Meilleur sommeil.

# Le Rire à l'hôpital

- ❑ Présence dans les hôpitaux de clowns thérapeutiques
- ❑ Salle de rire dans certains hôpitaux, (films drôles, livres, bandes dessinées, vidéos humoristiques).



# Patch Adams



# Comment rigoler

- ❑ Suivre une psychothérapie.
- ❑ S'initier aux approches de développement personnel.
- ❑ Participer à un Club de rire.

# Comment fonctionne un club de rire

Un club de rire est un groupe de personnes qui se rassemble pour rire ensemble.

Il se compose d'animateurs certifiés et consiste en une série d'exercices qui amènent inévitablement le rire.

Le rire, c'est comme les essuie-glaces,  
il permet d'avancer  
même s'il n'arrête pas la pluie!

(Gérard Jugnot)

# Exercices

- A..... Ha! Ha! Ha!Ha! Travaille la gorge est les poumons.
- E.....He! He! He! He! Agit sur la glande thyroïde.
- I.....Hi! Hi! Hi! Hi! Fait vibrer toutes les parties du corps.
- O.....Ho! Ho! Ho! Ho! Sollicite le diaphragme, la cage thoracique et masse l'intérieur du ventre.
- U.....Hu! Hu! Hu! Hu! Fait vibrer les cordes vocales et la nuque.

# Place aux exercices

- HOU (au niveau du bas ventre)
- HO ( au niveau du ventre)
- HA (au niveau de la poitrine)
- HÉ (au niveau du cou)
- HI (au niveau du front)



# Petite pensée

« Ce n'est pas parce qu'on est  
heureux  
que l'on rit,  
mais parce que l'on rit  
que l'on est heureux »

# Conclusion

Désormais lorsque le rire vous envahira, vous serez en mesure de comprendre ce qui s'opère en vous.

Riez, riez et riez encore, cela ne peut qu'améliorer votre qualité de vie et égayer votre entourage!

# Médiagraphie

- Livres:

« La rigolothérapie » La thérapie par le rire  
de Paule Desgagnés.

- Sites internet:

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.clubderirequebec.com](http://www.clubderirequebec.com)