

Les coulisses du rire

En 1939 on rigolait en moyenne 19 minutes par jour, aujourd'hui c'est moins de 2 minutes! (1). Selon vous, y aurait-il un lien entre cette statistique et le haut niveau de stress caractéristique de notre époque?

En plus de constituer une activité agréable, le rire possède des vertus exceptionnelles et il s'avère une arme fatale contre le stress en permettant au corps et à l'esprit de se détendre. «C'est prouvé, ceux qui rient sont plus motivés, plus concentrés et plus créatifs.» (1). Jetons un peu de lumière sur cette technique simple et économique dont l'utilisation aurait avantage à être maximisée, principalement en milieu de travail.

Bienfaits physiques

Au départ, le rire offre une grande relaxation musculaire, permet un relâchement des tensions et accroît le sentiment de bien-être, recette propice à la diminution du stress. D'autant plus qu'une minute de rire équivaldrait approximativement à quarante-cinq minutes de relaxation (1). Rire optimise également le fonctionnement global de l'organisme. Combiner quinze minutes de rigolade quotidienne à trois séances d'activités physiques hebdomadaires s'avère bénéfique pour le système cardiovasculaire (2). Rire se veut bon pour le cœur, car il améliore la circulation sanguine et réduit la

pression artérielle. Il contribue aussi à l'oxygénation du cerveau et du muscle cardiaque. Des études démontrent notamment une corrélation avec la diminution du risque de formation d'un caillot sanguin (3).

Un autre avantage intéressant, le rire influence positivement le taux de cortisol, hormone sécrétée en situation de stress. Parmi les fonctions du cortisol, on retrouve l'inhibition temporaire de l'activité du système immunitaire dans le corps. De ce fait, le rire contribue donc à accroître la production d'anticorps capables de protéger l'organisme contre les virus et les bactéries (3).

Au-delà de tous ces impacts physiques, le rire offre une véritable occasion de RESPIRER. Malheureusement, il faut en convenir, notre respiration est souvent altérée. Souvent effectuée à souffle coupé, dans le haut du corps, de façon saccadée, la respiration devrait s'opérer lentement, profondément et au niveau de l'abdomen, plus régulièrement. Certaines personnes possèdent même un réflexe de contraction du ventre à l'inspiration et de relâchement à l'expiration, qui représente une technique inversée. Vous n'avez qu'à regarder un enfant respirer naturellement en gonflant son ventre à l'inspiration pour comprendre combien, à l'âge adulte, cette dernière est modifiée.

Bienfaits psychologiques

Remède efficace contre le stress, le rire procure une multitude de bienfaits psychologiques et émotionnels grâce à la sécrétion d'hormones. Premièrement, il amène l'hypothalamus, situé à la base du cerveau, à sécréter des endorphines, aussi appelées «hormones du bonheur». Fait



inusité, la simple préparation au rire, comme par exemple s'installer pour regarder une comédie, réduit de 39 % le niveau de cortisol qui, lorsque trop souvent présente dans le système, s'avère nocive pour la santé. De plus, une étude menée par un chercheur américain (2), démontre un effet antidéprime lié à la libération accrue de deux substances cérébrales, à savoir la sérotonine qui joue un rôle d'antidépresseur naturel et la dopamine qui se réfère communément à «l'hormone du plaisir».

En plus de constituer une défense naturelle contre la souffrance émotionnelle, le rire procure de l'énergie à celui qui subit l'échec et permet de dédramatiser. Il simplifie également la gestion des angoisses. Si le rire ne peut régler le problème lui-même, il offre néanmoins la possibilité de prendre un recul face à une situation. Quant à l'autodérision, elle facilite l'acceptation de ses propres limites, imperfections et faiblesses (4).

Bienfaits au travail

Blaguer de temps à autre pourrait améliorer les performances au travail selon une récente étude effectuée par l'université de Californie. Cette dernière a révélé que les personnes qui ricanent au bureau étaient plus productives,



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. YOGATHÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE ZEN & CIE, [julie@zenetacie.ca].

2. ACC, COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ ET FORMATRICE, [jacinthe@aevumservicecoaching.com].



« On ne rit pas parce qu'on est heureux.
On est heureux parce qu'on rit. »

TRUC DU COACH

Si dernièrement votre état d'esprit se veut plutôt maussade et que vos journées manquent de gaieté, prenez chaque matin un engagement proactif. Défiiez-vous à avoir du plaisir et à prévoir une activité pour vous faire rire : cinéma, dîner entre collègues, peu importe. Choisissez ce qui vous plaît. Forcez-vous à mettre à votre horaire une activité « rire », même si vous n'y consacrez que quelques minutes. Réitérer cet engagement matinal durant quelques jours afin de profiter des bienfaits prolongés.

TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE

Vous souvenez-vous de votre dernier fou rire ? Comment vous sentiez-vous après ? Détendu et plus calme n'est-ce pas ? Le lien entre le rire et la relaxation peut sembler étrange, pourtant il est bien réel. Lorsqu'on rit, le diaphragme, grand muscle localisé à la base de la cage thoracique et en forme de dôme, sera sollicité. En sautillant, en bougeant il stimule les organes et détend les muscles en périphérie. Si vous souffrez d'hernie, d'angine, de problèmes aux yeux ou venez de subir une chirurgie, il est recommandé de doser votre séance de rire... mais rien n'empêche de sourire ! De plus, le rire nous donne cette occasion de prendre du recul face à notre réalité et nous offre cette opportunité de dédramatiser et de changer de perspective. Il ne tient qu'à nous de faire ce choix. Vous vivez un moment difficile qui semble s'éterniser et avez de la difficulté à retrouver la joie ? N'hésitez pas à consulter un yoga thérapeute pour aborder cette question. ■

plus concentrées et plus attentives que les autres (2). D'autres recherches mentionnent qu'une personne détendue travaille avec plus de plaisir et est plus productive (1).

Outre les bienfaits sur les performances individuelles, le rire établit notamment une souplesse relationnelle. L'humour engendre la joie, permet l'évasion, non du réel, mais bien du rationnel, en augmentant le plaisir d'être ensemble, tout simplement. Il offre la possibilité de tisser et de resserrer les liens. Rire n'élimine pas tous les conflits, mais limite les risques en favorisant une proximité entre collègues.

Plusieurs détracteurs prétendent qu'il est impensable de travailler correctement dans une atmosphère trop détendue et que le manque de rigidité mène inévitablement au relâchement. Pourtant, le détachement généré par le rire face à une situation ne réduit pas l'engagement à la tâche, mais serait au contraire la condition de son maintien et de sa croissance (4). Il devient donc légitime de se demander pourquoi il faudrait se prendre au sérieux pour travailler avec sérieux.

Attention, certaines initiatives peuvent être mal perçues si des règles de base ne sont pas respectées. En aucun cas, entre le personnel ou

encore de la part des gestionnaires, les blagues ne doivent se transformer en insultes déguisées ou devenir un outil pour faire passer un message. Afin d'instaurer un contexte propice, les entreprises peuvent favoriser l'intégration des bienfaits du rire par des ateliers structurés. Par exemple avec le yoga du rire, une technique reconnue pour son accessibilité et sa facilité.

Une activité de yoga du rire ou encore un atelier de yoga de type « team building » s'inscrivent comme d'excellentes initiatives de mobilisation d'équipes de travail. À la suite d'une activité ludique de ce type, les participants, engagés à vivre une expérience unique, ressortent dynamisés, détendus et souriants.

Références bibliographiques

1. <http://affaires.lapresse.ca/economie/200901/06/01-678469-il-faut-rire-au-travail.php>
2. <http://www.aibt.fr/index.php/publications/fiches-thematiques/chroniques/297-au-travail-le-rire-rend-plus-efficace>
3. http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/rire-c-est-bon-pour-la-sante/a/44550#.V0083MWCxtl_email
4. http://www.lexpress.fr/emploi/gestion-carriere/au-travail-l-humour-engendre-la-joie-et-le-plaisir-d-etre-ensemble_1293272.html
5. Citation de Dr Madan Kataria, Fondateur du yoga du rire.