

ESTIME DE SOI RIRE ET SOURIRE : LES ÉPICES DE NOTRE QUOTIDIEN

GUIDE DES PARENTS

Mai 1995

« Le rire et l'humour sont des ingrédients indispensables pour dédramatiser votre quotidien et varier votre vie-naigrette. » (Josiane Vénard)

Si nous prenons quelques instants pour observer notre quotidien et celui de notre entourage, que voyons-nous? Nous constatons que le temps pour rire, sourire et avoir du plaisir est de plus en plus rare. Dans notre société où productivité et rendement priment, les moments de « lâcher-prise » se raréfient. Nous vivons au diapason du négativisme et des mauvaises nouvelles : violence, pertes d'emplois, coupures budgétaires. Il est aussi bien difficile de rire des nouvelles diffusées quotidiennement. De plus, notre vie est fréquemment envahie par des sentiments de crainte et de peur : peur d'être malade, peur de ne pas être à la hauteur et peur de faire rire de soi. Ces préoccupations amènent un repli sur nous-même, une diminution de notre ouverture face aux autres et une « obligation » à prendre la vie au sérieux. Ainsi, nous en sommes rendus à rire moins de deux minutes par jour, ce qui est dix fois moins que nos ancêtres. Ceci explique probablement la recherche du rire que nous faisons les lundis soirs lors de l'émission « La petite vie », car rire est un des plaisirs de la vie.

Le rire, l'humour et la bonne humeur sont intimement liés et nous permettent de nous libérer de nos angoisses et de nos craintes

Ne nous est-il pas déjà arrivé, lors d'une période de grand stress, d'être pris d'un fou-rire libérateur? Le rire étant un mode de communication, qui ne s'est pas déjà retrouvé dans une situation de fou-rire communicatif sans connaître la raison?

Le rire favorise le contact avec l'entourage, resserre les liens et permet de fraterniser. Il nous rend plus dégagé, plus détendu et nous donne un moyen efficace pour devenir positif et aimer la vie. L'adage « Le rire, c'est la santé » a été transmis de génération en génération depuis des siècles et dans toutes les cultures. Des chercheurs ont étudié les pouvoirs guérisseurs du rire et ont démontré des liens étroits entre la bonne humeur et la santé, entre l'optimisme et la guérison, entre le rire et un corps sain. Certaines substances chimiques produites par notre corps dont l'endorphine appelée « hormone du bonheur » sont libérées lorsque nous rions et elles apportent un certain bien-être physique. De plus, rire pendant une minute équivaut à trente minutes de conditionnement physique, donc peut nous aider à garder la forme. Avons-nous déjà vu une personne « mourir de rire ? »

Est-il trop tard pour mettre l'humour et la bonne humeur dans notre vie? Il n'est jamais trop tard pour commencer. Prendre plaisir à vivre les événements de la vie ouvre la porte au mieux-être, sourire à la vie coûte peu et rapporte bien. De plus, il constitue une source de bonheur inépuisable. Nous pouvons apprendre à sourire davantage en nous pratiquant chaque matin devant notre miroir.

Il est aussi possible de chercher les occasions de rire. Voici quelques suggestions :

- Nous souvenir des moments où nous avons du plaisir et en rire encore.
- Jouons avec nos enfants à des jeux drôles et fous qui nous replongent dans notre enfance.
- Rions avec les autres et non des autres.
- Rions des situations où nous nous trouvons plutôt que de se ridiculiser. Nous nous retrouvons tous et ce, sans exception un jour ou l'autre dans des situations farfelues.

Et surtout, permettons-nous de prendre la vie avec sourire, humour et amour.