



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

ACTIVITÉS

Danse vitalité

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 3 et 10 juin de 13h30 à 15h30 (danse de 14h00 à 15h00)
- Où: Centre Monseigneur-de-Laval (2 rue du Fargy)
- Coût: Gratuit dans le cadre du défi Ensemble, on bouge de participACTION présenté par Novo Nordisk
- Inscription: appeler au (418)666-2200
- Ce projet a été rendu possible en partie grâce au gouvernement du Canada.



Présenté par



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle a lieu le 17 juin à 11h30 au Centre Monseigneur-de-Laval au 2 rue du Fargy. Un dîner de type "boîte à lunch" vous sera servi. Confirmez votre présence d'ici le 12 juin en appelant au (418) 666-2200.

LE RIRE ET LA SANTÉ MENTALE

Le rire n'est pas une émotion en soi, mais plutôt une manifestation physique de diverses émotions. Selon la situation, il peut refléter la gêne, la joie, voire même la peur. Nous savons qu'il a un effet communicatif et que lorsqu'il exprime la joie, il contribue positivement à notre santé mentale et physique. Dans cette infolettre, nous explorerons ses bienfaits et comment l'intégrer davantage dans notre quotidien.

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Le rire et la santé mentale.....	2

LE RIRE ET LA SANTÉ MENTALE

Qu'est-ce que le rire? ^{1,2}

Lorsque nous pensons à la fonction du rire, nous l'associons automatiquement à l'expression du plaisir et de la joie. Cependant, en explorant la littérature scientifique qui lui est dédié, nous constatons qu'il dépasse le simple vecteur émotionnel ; il s'agit d'un processus biologique qui impacte à la fois notre santé mentale et physique. Voici quelques systèmes impliqués dans son expression:

Au plan biologique, lorsque nous rions, plusieurs systèmes sont activés, le cerveau libère des endorphines (des neurotransmetteurs associés au plaisir et à la diminution de la douleur), il réduit également les taux de cortisol et d'adrénaline (hormones associées aux stress). Ainsi, le rire permet de réguler notre système nerveux. Ces effets (diminution du cortisol et augmentation des endorphines) associés au rire ont des impacts insoupçonnés, non seulement pour favoriser l'endormissement, mais également pour augmenter la capacité de notre système immunitaire. Il pourrait donc jouer un rôle important pour réduire l'insomnie et pour améliorer notre santé physique.

De plus, à plus long terme, le rire peut jouer un rôle dans le maintien d'une bonne santé psychologique. En effet, le rire permettrait de réduire les symptômes dépressifs, de diminuer l'anxiété et de favoriser la connexion sociale.

Sachant que le soutien social est un facteur de protection important pour la santé mentale et le vieillissement en santé, cela renforce l'importance de favoriser des échanges permettant le rire dans notre quotidien.

Le fait que le rire soit thérapeutique est même utilisé dans des contextes médicaux, nous n'avons qu'à penser à la fondation *Gesundheit!* du fameux psychiatre Patch Adams aux États-Unis ou à la fondation *Dr Clown* au Québec qui utilisent le rire pour créer des liens et alléger la souffrance de personnes en situation de vulnérabilité dans les hôpitaux ou des écoles spécialisées. Les Clowns thérapeutiques provenant de ces organismes à buts non lucratifs cherchent à "tisser des liens empreints de joie, de légèreté et de complicité qui favorisent la résilience des personnes en milieu de soin..."

1 <https://institutducerveau.org/podcasts/dans-coin-ciboulot/dans-coin-ciboulot-pourquoi-rit>

2 <https://fondationdrclown.ca/la-fondation/>

Rire plus

Certaines personnes qui utilisent l'humour comme stratégie d'adaptation parviennent aisément à créer des contextes propices au rire quotidiennement. Cette capacité n'est pas donnée à tous, mais il est possible de la développer.

Une des façon de le faire est de joindre des groupes appelés " Yoga du rire"; ces groupes animés par un.e facilitateur.trice utilisent le rire volontaire, mais aussi le mouvement et la respiration dans un contexte structuré. Les effets de ce rire simulé sont les mêmes que ceux associés au rire spontané. Il existe même des rencontres virtuelles gratuites pour ceux désirant essayer cette approche, si cela vous intéresse, consultez le lien à la fin de cette infolettre.

Enfin, il est possible d'inclure davantage d'humour dans notre quotidien. Voici quelques suggestions.

Regarder des films ou des séries humoristiques.

Nous pouvons accéder à énormément de contenu sur les plateformes numériques telles que Netflix, HBO, Apple tv, Tout.tv, YouTube, etc. YouTube et Tout.tv ont même des options gratuites.

Regarder des spectacles d'humour en salle ou en rediffusion

Il y a même un nouveau cabaret dédié à l'humour, Le St-Jean Comédie Club, ayant ouvert ses portes cet automne au coeur de Québec.

Écouter des balados humoristiques

Encore une fois plusieurs options gratuites sont disponibles sur *spotify*, *Ohdio*, *Overcast*, etc. De plus en plus de contenu de qualité est diffusé dans ce médium audio qui permet de rire en effectuant nos activités quotidiennes, telles que cuisiner ou conduire sa voiture.

Partager des moments auprès de personnes ayant un bon sens de l'humour.

Parfois cela peut vouloir dire de profiter de pauses-dîner au travail pour décrocher et aborder des sujets ludiques.

Pratiquer l'autodérision

Se permettre de rire de soi est sain et bénéfique pour les liens sociaux. Nous pouvons aussi sortir de notre zone de confort en essayant des activités nouvelles originales, ce qui peut être propice au rire (paddleboard, yoga du rire, etc.)

Pour aller plus loin

Si vous désirez ajouter plus d'humour dans votre quotidien, voici quelques idées:

Yoga du rire gratuit et virtuel

<https://www.claudecouture.ca/evenements-activites/>

Un livre pour mettre plus d'humour dans sa vie:

Cosseron, Corrine, (2013). Remettre du rire dans sa vie, La Rigologie, mode d'emploi, *Robert Laffont*.

