

# Le rire, un capital social!

# « Rire »

**L**e rire est un capital santé! Il est scientifiquement prouvé qu'il a des effets physiques et psychologiques qui réduisent le stress, soulagent la douleur et facilitent la guérison. Alors, pourquoi ne pas s'en servir au travail?

Comme nous le savons déjà, le rire dilate la rate et permet aux poumons d'absorber plus d'oxygène en ouvrant ses alvéoles. Il procure aussi des bienfaits thérapeutiques, certains aux niveaux de la gorge et de l'abdomen. En stimulant directement le système immunitaire, le rire entraîne la production d'endorphines, une sorte de morphine naturelle sécrétée par l'hypothalamus. Cinq minutes de rire suffisent à nous donner durant l'heure qui suit une sensation de bien-être et de paix intérieure!

Le rire est également un capital social, car il nous détend et chasse notre gêne, nous permettant ainsi d'aborder plus facilement les gens ou encore d'exprimer plus librement nos émotions. Il facilite les rapprochements, dédramatise les situations, modifie les attitudes, et peut même changer la perception que nous avons de nous et des autres. Quand le rire éclate, il libère le stress et les tensions, et le trop-plein s'évacue. Nous décompressons pour retrouver notre équilibre physique, mental et émotionnel. De plus, n'est-ce pas dans les rires que naissent nombre de relations amicales ou amoureuses? Nul doute que le chemin est court de l'humour à l'amour!

En période de grands changements, demeurer pragmatique est un gage de qualité de vie. Grâce à cette formule magique, d'intégrer dans sa vie rire et humour, on peut arriver à maintenir son équilibre, malgré le rythme trépidant de notre vie moderne. Il va sans dire qu'il est applicable tant au travail qu'à la maison. Il ne peut que vous rapporter des effets bénéfiques au plan de la santé tout en facilitant votre intégration et la perception que les autres ont de vous au travail. Le rire est contagieux et attire les gens autour de nous. Il est économique, à la portée de tous et de toutes et il enrichit les relations que nous avons avec les autres.

**Alors, rira bien qui rira le premier!**



**Andrée Jetté**

Consultante  
et conférencière  
internationale chez  
Vision 360



## L'éducation... Ailleurs dans le monde

### France

#### Loi sur la laïcité

Selon un article paru sur le site Internet Yahoo en date du 30 avril dernier, le ministère de l'Éducation nationale a déposé un projet de loi sur la laïcité, le 15 mars dernier, qui prévoit l'interdiction de signes ou de tenues qui identifient l'appartenance religieuse d'un jeune à l'école comme le port d'une voile islamique, par exemple. L'application de cette loi entrera en vigueur en septembre prochain.

### Pékin

#### Problèmes psychologiques en hausse

Une enquête menée par des psychologues dans la province de Shandong montre qu'un écolier sur huit environ vit des problèmes psychiques et qu'ils sont de plus en plus nombreux à réclamer une assistance médicale, selon le journal *Chine Nouvelle*. Selon l'étude, trente millions d'enfants seraient atteints de troubles comportementaux. Fait étonnant, ce sont les bons élèves qui en sont le plus souvent victimes. Parmi les raisons évoquées figurent l'exigence élevée des parents avec leur enfant unique (programme de limitation des naissances), le fait qu'ils s'en occupent trop ou pas assez.

### États-Unis

#### Grossesse en hausse chez les adolescentes

D'après un article publié sur le site Internet de Yahoo, du 7 mai dernier, le taux de grossesses des adolescentes est en hausse aux États-Unis. Ces jeunes filles, âgées de 13 à 15 ans, posent des problèmes majeurs à la société au plan de la scolarité parce qu'elles abandonnent leurs études précocement et au plan financier. Cette situation coûte à l'État 7 milliards de dollars par an. D'après les mêmes informations, le taux de grossesses chez les jeunes filles en Amérique est le plus élevé au sein des pays développés, soit deux fois plus important que celui de l'Angleterre et six fois plus qu'en France.