

Connectez votre corps à votre esprit RIEZ

Chère lectrice, cher lecteur,

La science montre que le corps et l'esprit sont étroitement connectés : des milliers de gènes s'allument ou s'éteignent selon notre état émotionnel, influençant ou même déterminant le fonctionnement de votre corps au niveau de :

- Votre pression artérielle
- Votre rythme cardiaque
- Votre taux de cortisol (hormone du stress)
- Votre sommeil
- Votre stress
- Votre niveau d'anxiété et votre risque de dépression
- Vos fonctions digestives
- Votre système immunitaire

La question à mille francs qui se pose pour nous tous est donc : comment cultiver les émotions positives, qui renforcent notre santé ?

Vous pouvez essayer la méditation, les activités physiques de plein air, la nutrition, les plantes, bien sûr, mais au bout du compte, votre niveau général de bonheur dépendra du nombre de fois dans la journée où vous aurez... éclaté de rire.

Plus vous riez, plus vous êtes heureux, et vice versa. Car rire rend heureux (en libérant des flots d'endorphines dans le corps), tout autant qu'être heureux donne envie de rire.

Aujourd'hui je vais donc vous donner *d'utiles conseils pour rire plus souvent*. Mais d'abord, travaux pratiques :



https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=UjXi6X-moxE

Allumez le son de votre ordinateur et mettez en route cette vidéo en cliquant sur la flèche « play ».

Ceci pour vous rappeler la leçon n°1 du rire : le rire est contagieux !!

Fréquentez des gens qui rient

Puisque le rire est contagieux, fréquentez des gens qui rient facilement.



Vous rirez beaucoup plus souvent, par mimétisme. Rappelez-vous que « *plus on est de fous, plus on rit.* »

Allez dans des endroits où les gens rient



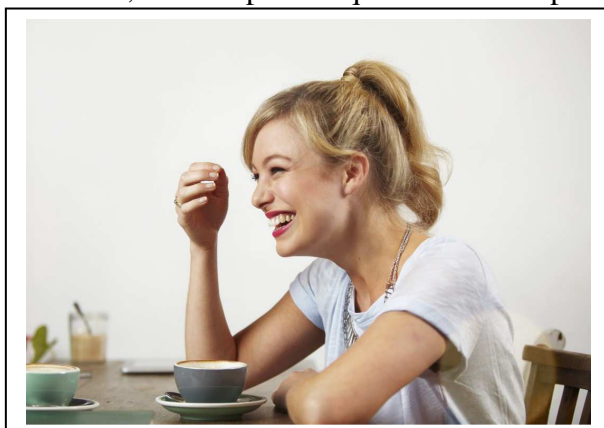
On croit qu'on rit des choses drôles, mais en réalité, comme pour le bébé, la première cause du rire est le fait d'être au milieu de gens qui rient.

Dans les cinémas de quartiers de ma jeunesse, je me souviens de soirées entières à hurler de rire face à des films comiques qui me paraissaient irrésistibles.

Les ayant revus seul chez moi en vidéo vingt ans plus tard, j'ai eu la surprise de m'ennuyer tout le long, à peine ai-je souri une ou deux fois.

Le rire est en effet social. Pour bien rire, mettez-vous en groupe avec des gens qui ont envie de rire eux-aussi. Rendez-vous à un spectacle ou un théâtre comique et vous rirez infiniment plus que de regarder le même spectacle seul à la télévision.

Attention, il est important que la salle soit pleine à craquer. Si le public est clairsemé, le meilleur comique peinera à vous faire rire.



Ne vous posez pas de question

Quand on vieillit, on se met à penser qu'il faut une bonne raison pour rire aux éclats. Un gag énorme, une blague excellente, un coup de théâtre.

Mais moi qui ai des adolescentes à la maison, je l'observe constamment : avec leurs amies, elles sont prises de fou rire

pour... rien !

Elles sont ensemble, l'une dit n'importe quoi (littéralement) et toutes éclatent de rire.

Souvent, c'est une simple grimace, ou le fait de prononcer, pour la énième fois, la même phrase, sur un ton théâtral, et c'est l'explosion.

Les chatouilles

J'aime beaucoup faire des chatouilles à mes enfants. J'ai à peine besoin de les toucher, ils se roulent par terre de rire ! Et moi aussi.

Pensez à rire

Le simple fait de sourire, en tirant vers le haut les coins de sa bouche, et de penser à rire, donne déjà envie de rire !

Car « le rire est le propre de l'homme ». Nous sommes faits pour rire.

Aimez votre rire

Votre façon de rire est personnelle et il est important non seulement de l'assumer, mais de l'aimer.

Vous ne pouvez éclater de rire si vous avez peur de montrer vos dents, ou de faire entendre vos éclats de voix.

Il y a le rire gras, le rire en chasse d'eau, le rire aigü, crispé, ou encore ces gens dont la façon de rire ressemble tellement à la façon de pleurer qu'on est obligé de leur demander ce qu'ils font.

Si vous craignez l'opinion des autres sur votre rire, rappelez-vous que tout le monde pourrait se poser la même question ! (mais tout le monde ne se la pose pas).

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Si vous n'êtes pas encore abonné à *La Lettre Santé Nature Innovation* et que vous souhaitez vous aussi la recevoir gratuitement, **inscrivez-vous ici**.

Pour être sûr de bien recevoir *La Lettre Santé Nature Innovation* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, **visitez la page suivante**.

Si vous souhaitez commenter cet article, **je vous invite à le faire ici**.