

TRUCS AU CUBE



Louise Manuri
Présidente

BULLETIN DÉCEMBRE 2012

MANURI • FORMATION

Le facteur humain³

Nous sommes heureux de vous offrir la 69e édition de notre bulletin électronique mensuel «Trucs au cube» qui traite de trucs, de conseils et d'informations sur la gestion du temps, la gestion du stress et les communications interpersonnelles. Également, nous vous rappelons, à la fin de notre bulletin, les formations à venir au cours des prochaines semaines. Bonne lecture!

BULLETIN : LE RIRE

Par Louise Manuri



Savez-vous que le rire est bon pour votre santé, vos relations sociales et la gestion de votre stress?

Le rire et la santé

Un des exemples les plus connus pour illustrer la puissance du rire sur la santé est celui de Norman Cousins. En 1968, ce dernier fut atteint d'une maladie incurable qui attaque les articulations et la colonne vertébrale. Ses médecins lui donnaient une chance sur 500 de s'en sortir. Néanmoins, à l'hôpital, il s'aperçut que le rire améliorait son état physique.

En effet, lorsqu'il recevait des visiteurs qui s'apitoyaient sur son sort et lui disaient « Pauvre toi, il faut bien mourir un jour, laisse-toi aller, ça sera plus facile », il constatait, après leur départ, que son état empirait. À l'inverse, quand ses amis optimistes le visitaient et lui racontaient des histoires drôles, il remarquait que ses douleurs s'atténaient et que son sommeil devenait plus paisible. « Je découvrais avec joie que dix minutes d'un bon gros rire avaient un effet anesthésiant, calmaient mes douleurs et me donnaient au moins deux heures de sommeil », dit-il. Mieux encore, des prises de sang régulières confirmaient que la progression de sa maladie diminuait considérablement après ses accès de rire.

Fort de cette expérience, Norman Cousins décida, avec la complicité de ses médecins, de quitter l'hôpital et de s'installer dans une chambre d'hôtel pour suivre une nouvelle thérapie. Il prit des vitamines C en quantité et, surtout, il se munit d'une bonne provision de films comiques et d'histoires drôles. Il ne s'entoura que de gens possédant un bon sens de l'humour. Aussi surprenant que cela puisse paraître, après quelques mois de ce régime, le malade incurable se rétablit complètement. Cette histoire quasi incroyable est décrite dans son livre *La volonté de guérir*.

À la suite de la guérison de Norman Cousins, les chercheurs se mirent à étudier les pouvoirs guérisseurs du rire et démontrèrent les liens étroits entre la bonne humeur et la santé, entre l'optimisme et la guérison, entre le rire et le corps sain. Notamment ils apprirent que le rire sécrète des endorphines cérébrales, c'est-à-dire des hormones euphorisantes qui calment et endorment la douleur. Ces substances sont, en quelque sorte, de la morphine naturelle qui agit sur le corps sans causer d'effets secondaires comme les médicaments. On les surnomme les hormones du bonheur.

Le rire et la gestion du stress

De la même façon qu'il exerce un effet positif sur la santé, le rire agit d'une manière favorable sur le stress. Imaginez! Une minute de rire nous apporte 45 minutes de relaxation alors que 10 minutes de rire nous détendent pendant 2 heures. En libérant nos tensions nerveuses, le rire authentique spontané nous permet de relaxer pleinement. Pourtant nous rions de moins en moins. Paule Desgagnés, dans son livre *La rigolothérapie*, mentionne qu'en 1939 les gens riaient 19 minutes par jour, contre 6 minutes en 1982. En 1990, nous rions quotidiennement à peine 4 minutes et cela continue de diminuer. Comment en sommes-nous arrivés là? Peut-être est-ce dû à notre rythme de vie effréné où tout va de plus en plus vite et où nous ne prenons plus le temps de vivre.

Le rire et les relations sociales

Et qu'en est-il de l'effet bénéfique du rire sur nos relations? Comme le disait Charlie Chaplin, le chemin le plus court pour communiquer entre deux personnes est la rigolade. Dès lors, le rire crée une meilleure connivence et une plus grande complicité. Ainsi, pour établir une bonne communication, il est important de s'accorder du temps pour rire. Nous avons souvent l'impression que tout est plus important que le rire et la détente. Pourtant le rire fait partie des soins que nous devons nous accorder les uns les autres.

Pour ajouter plus de rire dans votre vie

Donc, pour ajouter plus de rire dans votre vie, voici quelques suggestions :











- Entourez-vous de gens drôles.
- Lisez des histoires drôles.
- Allez voir des films comiques.
- Planifiez une bonne soirée rigolade avec la famille ou des amis.
- Jouez avec les enfants (un enfant de 5 ans éclaterait de rire entre 20 et 100 fois par jour).
- Gardez un nez rouge dans votre sac ou dans la poche de votre manteau. Sortez-le de temps à autre pour aider votre clown intérieur à se manifester. Nous avons tous un clown à l'intérieur de nous.
- Taquinez les êtres qui vous sont chers.
- Racontez des blagues.
- Riez. D'après des recherches récentes, il semble que le corps ne fasse pas la différence entre un rire réel et un rire simulé : les bienfaits physiques et psychologiques sont identiques. Autrement dit, même si votre rire est forcé, riez quand même. Le rire rend joyeux.

Il est certain que nous ne pouvons rire de tout, mais, au moins, pouvons-nous développer cette gaieté qui fait tant de bien. Il s'agit de s'offrir de temps en temps une bonne « tranche » de rire.

Sur ce, en cette période de réjouissances, toute l'équipe de Manuri Formation vous souhaite de très Joyeuses Fêtes et une Bonne Année 2013.

PROCHAINES SESSIONS PUBLIQUES DE FORMATION

Hiver 2013/Printemps 2013*

-  **Communiquer sans conflits avec l'Analyse transactionnelle**
Montréal : 28 février 13
Québec : 26 février 13
-  **Formation pour secrétaires et adjointes : Seconder son patron : une priorité!**
Montréal : 14 et 15 février 13
Québec : 11 et 12 février 13
-  **Gérer son personnel avec succès**
Montréal : 16 et 17 avril 13
Québec : 9 et 10 avril 13
-  **La gestion des clients difficiles**
Montréal : 27 mars 13
Québec : 26 mars 13
-  **La gestion du stress par la cohérence cardiaque**
Montréal : 26 février 13
Québec : 28 février 13
-  **La gestion du temps et des priorités**
Montréal : 19 février 13
Québec : 21 février 13
-  **La prise de notes rapide et intelligente pour un compte rendu/procès-verbal efficace**
Montréal : 12 mars 13
Québec : 14 mars 13
-  **L'art de la prise de décision: entre raison et intuition**
Montréal : 11 avril 13
Québec : 18 avril 13
-  **Le service à la clientèle**
Montréal : 7 février 13
Québec : 5 février 13
-  **L'intelligence émotionnelle au travail**
Montréal : 19 mars 13
Québec : 21 mars 13

*** Ces formations peuvent également se donner en entreprise.**

Pour informations et inscriptions :

Téléphone : 514 257-7680 Sans frais : 1 866 257-7680

Courriel : info@manuriformation.com

INSCRIPTIONS EN LIGNE

www.manuriformation.com