

Et si... On riait ?



Vous arrive-t-il de rire de certaines situations qui, aux premiers abords, ne suscitent pas une drôlerie ?

Cet outil vise à mettre en lumière le rire et la dédramatisation comme stratégie pour contribuer au mieux-être en proche aideance. Nous y abordons les impacts de ceux-ci sur des situations du quotidien qui peuvent parfois être difficiles, stressantes ou embarrassantes.

L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé d'esprit.

-Charlie Chaplin

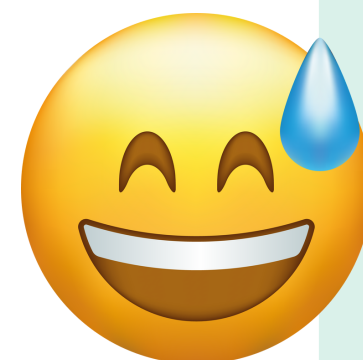


Tout d'abord, nous savons que **TOUT n'est pas un prétexte pour rire; le respect demeure primordial dans la relation aidant-aidé. Se permettre de vivre la situation telle qu'elle se présente est tout aussi acceptable.**

Voici deux définitions tirées du Larousse pour s'orienter :

Dédramatiser : *Retirer à une situation, un évènement son caractère dramatique.*

Humour : *Forme d'esprit qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de certains aspects de la réalité.*



Mais quels bienfaits puis-je en tirer ?

En proche aideance, utiliser l'humour et le rire à bon escient permet d'alléger les différentes émotions liées au rôle que vous tenez si bien. Tentez de dédramatiser le plus possible quand c'est requis. La tension, la mauvaise humeur et l'impatience disparaissent souvent rapidement quand on peut en rire avec la personne que l'on accompagne ou notre entourage !

Comme personne proche aidante, à quel(s) moment(s) l'humour et le rire peuvent être une stratégie ?

- Lorsque mes pensées peuvent s'emballer; mon regard sur la réalité peut être déformé;
 - *Par exemple, lorsque j'ai tendance à me dévaloriser parce que je me suis trompé.*
- Lorsque je dois répéter plusieurs fois la même chose, un même geste;
- Lorsque je me sens confrontée dans une situation et que j'arrive difficilement à trouver les bons mots;
- Lorsque mes émotions prennent une très grande place dans mon corps et cela transparaît dans mon discours du moment;
- Lorsque je ressens le besoin d'alléger un malaise ressenti dans une situation;
- Lorsque la situation m'apparaît moins dramatique considérant mon expérience vécue.



L'humour est le plus court chemin d'un homme à un autre.

-Georges Walinski



Rire un bon coup fait du bien à tout le monde, peu importe son état physique psychologique et émotionnel. En plus, le rire est contagieux et gratuit! Nous aimons rire car ça fait du bien et ça déclenche des changements physiques agréables et sains.



Saviez-vous que l'humour et le rire ...

- Sont bons pour la santé
- Stimulent l'énergie
- Peuvent contribuer à diminuer la sensation de douleur
- Aident à diminuer les effets nocifs du stress
- Le fait de rire avec les autres nous rapproche, crée des liens
- Il aurait même un effet sur la longévité 😊



L'humour et le rire lors de situations qui peuvent être gênantes, confrontantes ou simplement exaspérantes :

Voici quelques suggestions de réflexion dans ce type de situation.

Il peut parfois être difficile de trouver un espace à l'humour et au rire, mais cela peut être possible, une étape à la fois et selon le contexte dans lequel on se retrouve.

- Vérifiez si vous avez un certain contrôle sur la situation; l'humour est une façon efficace de lâcher prise;
- Essayez une approche différente ; utilisez votre créativité pour aider à dédramatiser la situation;
- Tentez de prendre un peu de distance; cela permet parfois de changer le regard sur la situation;
- Introduisez un mot, une citation ou un geste farfelu dans la situation;
- Faites ressortir les aspects positifs de la situation pour y porter un regard plus léger.

Voici quelques mises en situation qui illustrent comment il est possible, à certains moments, de dédramatiser une situation et d'en rire ! :)

Nous étions pressés pour aller à un rendez-vous médical. Au moment du départ, mon père qui souffre de la maladie d'Alzheimer a mis mes chaussures. Il tenait à les garder en mentionnant que c'était les siennes; il commençait à être en colère et moi, impatient. J'ai lâché prise et mis d'autres chaussures. Nous avons bien ri à notre retour lorsqu'il m'a dit: Mais qu'est-ce que je fais avec ça ? Ce n'est pas à moi ?

Lors des soins d'hygiène donnés à mon fils, il ne coopérait pas beaucoup et me disait de le laisser tranquille. Je commençais à être énervée lorsque la douche téléphone est tombée et m'a aspergée. Il a éclaté de rire en me disant que j'avais l'air d'un chat mouillé et je n'ai pu m'empêcher de rire à mon tour.

Ma sœur a un handicap visuel et il lui arrive de perdre ses repères. L'autre jour, malgré sa grande habileté, elle a manqué une marche dans l'escalier. Le lendemain, ayant pris un certain recul, nous avons éclaté de rire en pensant à sa chute. Nous en avons ri toutes les deux, surtout quand je lui ai décrit ce que j'ai vu lorsqu'elle a dégringolé sur les fesses. Par chance, elle n'a pas eu de séquelles.

Suggestions de lecture, d'activités et d'outils :

- *Ce que la vie doit au rire* - Boucar Diouf
- Écouter des vidéos qui vous font rire
- Danser en faisant des gestes désordonnés
- Outil #SolidairementProcheAidant "Doser son contact avec la souffrance"
- Outil #SolidairementProcheAidant "Lâcher prise"