



## LE BONHEUR DE RIRE ET LA GESTION DU STRESS

Le rire est un moyen magique pour dédramatiser une situation. Accessible en tout temps, le rire se pratique dès le lever. Commencez par le sourire matinal devant le miroir de la salle de bain, puis le rire au déjeuner, dans la voiture, au travail, à la maison, seul ou avec d'autres. Rappelez-vous votre rire d'enfant.... Adoptez-le. Du coup la situation, même la plus pénible, vous paraîtra allégée.

N'attendez surtout pas une raison ! Croyez-le ou non, vous pouvez vous entraîner à rire en groupe ! Il existe des clubs de rire dans plusieurs pays. Rire est une attitude et le pratiquer produit des effets bénéfiques sur la santé en stimulant entre autres la production d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur. Le rire procure une détente musculaire bénéfique et stimule le système immunitaire. C'est une façon joyeuse de dire adieu au stress !

Le rire est également une attitude, une façon de vivre et de voir la vie. Être sérieux comme un pape.

Pour en savoir plus sur les groupes au Québec et à l'internationale :  
[www.clubderirequebec.com](http://www.clubderirequebec.com). Leur devise :

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on rit,  
mais parce que l'on rit que l'on est heureux.

C'est simple : avec ou sans raison, riez de bon cœur, ça fait tellement de bien !

Et maintenant allez-y, amusez-vous !

Heidi Spühler  
Coach certifiée et formatrice agréée  
[heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com), [www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com)  
Tél. 514-498-2525  
Cell. 514-242-4913