



LE RIRE ET LE BIEN ETRE EN ETABLISSEMENT DE SOINS



Introduction

La santé est devenue dans notre société une préoccupation majeure.

Plusieurs sondages prouvent en effet qu'en moyenne 88 % des français y accordent une grande importance.

James Walsh, médecin américain, auteur du livre « **Rire et santé** » publié en **1928**, est plus qu'enthousiaste quand il parle de l'influence du rire sur la santé.

A la suite de nombreuses études, il a été démontré que le fait de rire représente une arme efficace pour combattre le stress et ses effets.

Des recherches plus poussées dans le domaine scientifique permettront dans un second temps de nous montrer les véritables effets sur le corps humain : allant du système immunitaire au système cardiovasculaire en passant par le stress, le système respiratoire et le système digestif.

Le rire serait donc dans un dernier temps un moyen, ne serait-ce que temporaire, de remédier à des problèmes psychologiques.



Sommaire

I. Qu'est ce que le rire?

- A. Définition
- B. Historique

II. Les bienfaits du rire

- A. Généralités
- B. Les mécanismes du rire
- C. Les bénéfices qui en découlent

III. L'infirmière et le rire

- A. En psychiatrie et en gériatrie
- B. En pédiatrie
- C. La « transmission clown - visiteur »
- D. Quand le rire devient relation
- E. Pourquoi rire dans un établissement de soins?

IV. Présentation d'une association : Le rire médecin

- A. Création
- B. Les objectifs de l'action
- C. Le déroulement

Conclusion

Témoignages



I. Qu'est ce que le rire?

A) Définition (du Larousse) :

Le **rire** c'est « Manifester une joie soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et bruyantes. »



La gélothérapie:

Gélos en grec, signifie le rire

=> c'est donc une thérapie par le rire



B) Historique

Vu comme un vice jusqu'au temps des romains, puis condamné par l'église, il faut attendre la renaissance pour que le rire soit perçu comme quelque chose de positif, les Philosophes des Lumières pour son éloge et lui attribuer des effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. A partir de cette époque; le point de vue sur le rire est parfois mitigé, mais il devient de plus en plus admis qu'il a de nombreux bienfaits qui méritent d'être exploités dans différents domaines.



II. Les bienfaits du rire

- **A. Généralités**

Un adulte rit 10 à 15 fois par jour

Un enfant de 4 ans peut rire jusqu'à 400 fois par jour

1 minute de rire = 45 minutes de relaxation

30 minutes de rire (dans la journée) = 1 heure de culture physique



•B) Les mécanismes du rire

Une zone spécifique du cerveau est située à proximité de l'aire du langage. Cette localisation permet de comprendre les liens qui se créent entre rire, personnalité et langage.

Cette zone est en relation avec le système limbique, siège des émotions, tout ceci par l'action de l'hypothalamus.

Cette stimulation limbique permet une réponse émotionnelle adaptée au « stimulus drôle ».

En retour, ces modifications cérébrales affectent la périphérie par l'intermédiaire de stimulations nerveuses et par des sécrétions hormonales.

Le cortex reçoit donc des messages et détermine le type de réaction émotionnelle adaptée, alors que le système limbique ajuste l'intensité de cette réponse.

B) Les mécanismes du rire (suite)



Zones correspondant aux émotions:

- Plaisir et déplaisir: dans l'hypothalamus
 - Joie: dans les septums
- ⇒ Ces structures jouent aussi un rôle dans la régulation de la température corporelle, la tension artérielle ou la respiration, ce qui explique les effets positifs du rire sur ces paramètres.

Les relais nerveux du système limbique sont ensuite déconnectés du cortex conscient une fois le rire déclenché.

⇒ La volonté ne suffit pas à arrêter le rire.

C) Les bénéfices qui en découlent



Le rire engendre une série de réactions en chaîne sur l'organisme grâce aux mouvements musculaires qu'il entraîne et grâce à la sécrétion de neurotransmetteurs.

Visage: les muscles de notre face se contractent, en particulier le dilatateur des narines (risorius) et les zygomatiques (commissures des lèvres).

Thorax: les poumons en surpression rejettent à 100km/h d'énormes quantités d'air (très bonne purge respiratoire). Le diaphragme se tend, provoquant de forts spasmes respiratoires dans toute la cage thoracique.

Jambes: les muscles se relâchent, la circulation sanguine s'accélère.



Cerveau: l'hypothalamus, centre de contrôle situé à la base du cerveau, libère dans l'ensemble du corps des endorphines (morphines naturelles), aux propriétés anti-douleur et calmantes.

Coeur: il se met à battre plus vite et plus fort. Les artères, après s'être rétrécies, se dilatent, provoquant une sensation de bien-être.

Ventre: les abdominaux se contractent avec une telle force que le ventre est massé (excellent en particulier pour la vésicule). Parfois les sphincters ont la mauvaise idée de se relâcher, et c'est la très désagréable "enurésis risoria" (enurésie provoquée par le rire).



III. L'infirmière et le rire

selon le Décret de compétences du 29 juillet 2004 du
Code de la Santé Publique

A) En psychiatrie et en gérontologie

Une conférence organisée en 2005 sur le Rire et la Psychiatrie a montré que le rire peut être un instrument thérapeutique, même dans des situations où il faut être vigilant sur nos propos et nos comportements.

Le malade mental est une personne anxieuse, hypersensible, il a besoin d'avoir une relation humaine vraie.

Les personnes âgées ont besoin d'affection. Elles doivent être entourées, distraites, écoutées, apaisées et considérées, le tout dans le plus grand respect de leur dignité.



B) En pédiatrie

Il existe la **Charte de l'enfant hospitalisé** qui dit que le « droit aux meilleurs soins possibles est un droit fondamental, particulièrement pour les enfants. » (Code de la Santé Publique, par ordonnance n°2000 - 548 du 15 juin 2000)

Les hôpitaux sont des lieux traumatisants pour beaucoup de personnes, notamment pour les enfants.

Face à ce constat, des professionnels se sont rendus compte que la relation de confiance et de détente qui peut se nouer avec l'enfant est quelque chose de déterminant dans le vécu de l'hospitalisation, et parfois le pronostic.

Le Rire est parfois l'outil qui permet aux parents de se sentir réinvesti en tant qu'acteur auprès de l'enfant, et de permettre à l'enfant d'accepter les soins et d'affronter les différents stress auxquels il est soumis au cours de son hospitalisation.



C) La transmission « clown – visiteur »

Avant « d'entrer en scène », un temps d'échange entre les clowns, les visiteurs et le personnel soignant permet aux comédiens de prendre la température du service, de mieux connaître les patients présents, l'évolution de leur maladie, leur humeur et leurs éventuelles difficultés psychologiques.

Ces informations permettent aux comédiens de préparer leur entrée dans le service, de doser leur jeu et de proposer à chaque patient rencontré un spectacle personnalisé.

La collaboration étroite entre infirmier, clown ou visiteur permet une meilleure prise en charge. Le clown ou le visiteur devient alors un membre à part entière de l'équipe soignante.

Cette activité provoque un contraste avec l'idée que l'établissement doit être silencieux, sans mouvement brusque.



D) Quand le rire devient relation

Rire avec quelqu'un sous-entend une relation de confiance, d'égal à égal. En effet, nous ne pouvons rire de nous et de ce qui nous dérange qu'avec quelqu'un qui ne se moquera pas de nous, ou qui ne minimisera pas l'importance de ce que l'on dit.

Partager le rire avec autrui admet la baisse des mécanismes de défense, et donc réduit l'agressivité.

Il a la capacité d'accroître les capacités intellectuelles, et de rendre la joie de vivre.

Le patient, qui peut avoir l'impression de n'être plus qu'un numéro ou le symptôme d'une maladie, peut par le rire avec l'équipe soignante, retrouver une humanité, se sentir vivant.

D. Quand le rire devient relation (suite)



Par ailleurs, le ressenti des patients et de leur famille à propos de l'humour médical sur la maladie, la souffrance et la mort peut être une des voies d'explication du rejet du Rire dans les hôpitaux.

En effet, les non-initiés peuvent croire à un manque de respect envers les patients et la vie, alors que c'est un moyen parfois facile pour évacuer les tensions d'une journée de travail et être capable de continuer à soigner les patients de façon efficace.




E) Pourquoi rire dans un établissement de soins?

• Côté patients:

- Parce que le rire nous rend plus positif et nous permet de dédramatiser, prendre du recul et lutter contre les idées noires (extériorisation du mal-être)
- Parce que le rire stimule notre système immunitaire et remplace le cercle vicieux (DEPRIME -> CHUTE DE NOS DEFENSES -> MALADIE -> AGGRAVATION) par un cercle vertueux (BON MORAL -> DEFENSES STIMULEES -> SANTE -> RETOUR JOYEUX A LA VIE)
- Parce que le rire est agréable alors qu'être malade ne l'est pas.
- Parce que le rire détend et permet de mieux faire face à certains soins invasifs (sécrétion d'endorphines: rôle dans la perception de la douleur)

• Côté patients (suite)

- 
- Parce que le rire permet la contraction du diaphragme et des abdominaux, il accélère la digestion et lutte ainsi contre la constipation
 - Parce que le rire a une action sur le stress, il entraîne la production de lymphocytes ayant une action anti-cancéreuse
 - Parce que le rire favorise la régulation du sommeil et de l'humeur
 - Parce que le rire peut être une méthode complémentaire dans les thérapies médicales



•Côté personnel soignant:

- Rire en vue d'un bénéfice thérapeutique
- Rire pour évacuer les tensions d'une journée de travail et être capable de soigner les patients de façon efficace
- Rire pour ressouder l'équipe et aider chacun à se soutenir en cas de coup dur
- Rire parce qu'après une pause-rire de seulement quelques minutes l'esprit est aéré, le corps détendu et que nous sommes ne nouveau apte à affronter le monde
- Rire pour faciliter la continuité des soins



Côté personnel soignant (suite)

- Rire pour apprendre à transmettre joie et esprit positif à des patients inquiets et souffrant
- Rire avec quelqu'un permet d'instaurer une relation de confiance, une complicité et un bien-être





IV. Présentation d'une association « Le Rire Médecin »

A) Création

Le Rire Médecin est une association régit par la **loi de 1901** à but non lucratif, déclarée en mai 1991 à Paris.

Cette association a pour but de créer des spectacles pour les enfants hospitalisés et leurs familles, en relation avec les équipes médicales, et de mener des recherches en ludothérapie.

Rire Médecin a été fondé en 1991 par Caroline Simonds, accompagnée de Anne Vissuzaine.



A) Création (suite)

- Les clowns du Rire Médecin font partie de la vie du service
- Des artistes soigneusement formés
- « Il est beaucoup plus facile de soigner un enfant heureux »



B) Les objectifs de l'action

- d'améliorer la qualité de vie des enfants pendant leur séjour à l'hôpital et les aider à mieux vivre ce moment difficile.
- De contribuer à la dédramatisation du milieu hospitalier et en révélant aux enfants, à leur famille et au personnel soignant que l'humour et la fantaisie peuvent faire partie de la vie, même à l'hôpital.
- D'offrir aux familles et au personnel soignant des moments de détente et de distraction, afin de les aider à porter un regard différent sur l'enfant hospitalisé.



C) Le déroulement

Chaque année, les clowns offrent plus de 45 000 visites aux enfants, aux parents et aux soignants. A travers leur jeu et leur présence, ils donnent à tous ceux qu'ils rencontrent la possibilité de rire, de rêver et d'oublier la maladie, ne serait-ce qu'instant.

- Les clowns jouent 2 jours par semaine et durant toute l'année
- Les clowns interviennent toujours en duo
- Les clowns proposent à chaque enfant un spectacle personnalisé
- Avec les clowns, c'est toujours l'enfant qui décide
- Le Rire Médecin rassemble aujourd'hui 50 clowns

Les autres associations



- Les p'tits nez rouges
- Les blouses roses
- La VMEH (visites des malades en établissement hospitalier)
- Les zygomatiques
- Les clowns de l'espoir
- Le soleil rouge
- Vivre aux éclats
- Théodora
- Jamlav...



CONCLUSION

Les vertus du rire sont bien réelles! Cette fonction typiquement humaine n'a pas uniquement un rôle social. L'humour aurait un effet bénéfique sur notre corps! Au point que les blagues constitueraient une véritable drogue dont nous ne pouvons pas nous passer!

Aucune chance de mourir de rire, au contraire!

Témoignages



- A. Des enfants
- B. Des parents
- C. Des soignants

Témoignage des enfants



Voici un poème :

Mon lit est en bateau
La chambre où je suis toute la
journée ... un océan.
Des nefs rouges ; des poissons sauvages
"oh ! ils sont gentils"
Mon thermomètre musical perce,
Charme la seringue en caramel mou
Avec mon nounours je suis un
pêcheur redoutable
De mon bateau, mon nounours et moi
Nous aussi vaquons dans des paysages
horribles affreux et merveilleux.
D'ai peur le jour, je pleure La nuit
Mais je ris avec les poissons au net rouge
et, l'espace d'un instant je peux dire
"Non" plus tard à Dr le médecin





Témoignage des parents

« Merci encore d'avoir diverti mes enfants lors de leur passage à l'hôpital. Ils ont oublié pendant un axe de temps qu'ils étaient à l'hôpital et cela leur a permis de ne plus pleurer lors de la prise de sang "Plus d'angoisse que de mal". Il est plus agréable d'entendre ses enfants rire que de pleurer. La présence des clowns permet aux enfants d'être rassurés et de mieux comprendre ce que l'on va leur faire. Merci encore »





Témoignage de soignants

Une chambre à deux lits. A droite, en entrant, un petit nouveau-né avec une cicatrice au thorax, il se prénomme Damien. A ma vue, sa maman fait un geste de refus « non merci nous allons en salle d'opération, je n'ai pas le cœur à ça ». Je vais alors près de l'autre couveuse parler et chanter doucement pour cet autre bébé. Lorsque je quitte la chambre, je sens que la maman de Damien est moins sur la défensive. J'entre en contact avec elle grâce aux paroles d'une tendre balade.

Une semaine plus tard, passant dans le couloir vitré, de grands gestes m'interpellent...

La maman de Damien m'invite à entrer: « vous m'avez appris à communiquer autrement avec mon petit garçon ».





Bibliographie

Sites internet:

- www.leriremedecin.asso.fr/ (Fred Guzda, mise à jour le 19/02/2007)
- www.ecolederire.com (Corinne Cosseron, 2000-2007)
- www.lesp'titsnez.fr
- www.theodora.org/
(contact.france@theodora.org)
- www.intelligentsante.com

BIBLIOGRAPHIE



Dictionnaire le Petit Larousse

Dictionnaire médical de poche, Jacques Quevauvilliers, 2005,
éditions MASSON

DVD:

« Dr Patch » (112 min) produit par Tom Shadyac, sorti en France en
avril 1999 (avec Robbin Williams)

Textes législatifs et réglementaires:

- Décret du 29/07/2004 relatif à la profession infirmière
- Charte de l'enfant hospitalisé (Code de la Santé Publique, par ordonnance du 15 juin 2000)
- Charte des associations de bénévoles à l'hôpital (29 mai 1991)