

POUR LUTTER CONTRE LE STRESS, PENSEZ AU RIRE

Publié le 6 octobre 2014



Les Belges sont stressés. Et la situation ne s'améliore guère, comme en atteste la dernière Enquête de Santé belge réalisée en 2013 par l'Institut Scientifique de Santé Publique (WIV-ISP). Pour inverser cette tendance, le Crésam sort la grosse artillerie. Dans le cadre de sa semaine « antistress », qui démarre aujourd'hui, elle mise sur... le rire.

Contagieux et thérapeutique

« Le rire est un excellent moyen pour rester en bonne santé physique et mentale », explique Hélène Carpiaux, du [Centre de Référence en Santé Mentale](#) (Crésam), basé à Namur, qui organise [la semaine antistress](#). « Il a une fonction sociale évidente: on ne rit généralement pas seul. Le rire est contagieux, il crée des liens. Et il a aussi une action sur le stress. Divers professionnels l'utilisent aujourd'hui comme outil thérapeutique ».

C'est le cas notamment du psychologue Jean Van Hemelrijck, psychothérapeute systémique, formateur en thérapie familiale à Bruxelles et assistant chargé d'exercices à l'ULB. Ce spécialiste participera vendredi à la journée d'étude "Rire pour ma santé", qui clôturera la semaine antistress wallonne.

« Le rire permet de faire un pas de côté, de faire éclater un instant le filet que le stress tisse autour de nous », explique Jean Van Hemelrijck. « Ce répit permet de remettre les choses en perspective, de sortir de l'emprise du stress, de sortir des habitudes ». Mais il précise aussitôt : « ce n'est bien sûr

qu'un outil parmi d'autres, avec ses richesses et ses limites ».

Le stress touche 27 % de la population belge

Le stress gagne du terrain en Belgique. Et avec lui, certains effets néfastes pour la santé. [L'enquête de Santé 2013](#), dont les premiers résultats viennent de paraître, précise que la sensation d'être constamment tendu ou stressé touche désormais 27% de la population (de plus de 15 ans) alors que ce chiffre n'était que de 20% en 2008. La perte de sommeil consécutive à des soucis frappe 21% de la population (18% en 2008) tandis que le sentiment d'être malheureux et déprimé concernait en 2013 quelque 19% des adultes (16% en 2008).

Faut-il rappeler que le stress, à dose modérée, est plutôt sain pour la santé ? Il nous permet de réagir de manière plus optimale à l'une ou l'autre situation de crise. Mais quand il s'installe dans la durée, que son intensité ne se module pas, les problèmes de santé guettent.

Absentéisme professionnel

Selon la dernière [étude annuelle sur l'absentéisme dans le secteur privé](#) réalisée par Securex (publiée en mars 2014), il ressort qu'en Belgique, 3 travailleurs sur 10 souffrent de stress au travail et que plus d'1 travailleur sur 10 s'absente (en moyenne 15 jours par an) à cause d'un stress trop élevé. Le stress serait aussi responsable de plus d'un tiers (37 %) des jours d'absence pour maladie en 2013 (contre 24 % en 2005). De quoi prendre le problème au sérieux. D'où cette semaine antistress, organisée pour la quatrième année consécutive en Wallonie.

Le but de cette semaine wallonne, axée sur le rire cette année, poursuit divers objectifs, notamment :

- **Sensibiliser** la population wallonne au facteur « stress » et à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- **Déstigmatiser** les troubles de la santé mentale.
- **Mobiliser** les acteurs privés et publics à l'élaboration ou au développement d'initiatives qui contribuent à une bonne gestion du stress.

Le rire en perte de vitesse

Elle opte pour le rire comme outil thérapeutique. « Mais si le stress gagne du terrain, le rire, lui, aurait plutôt tendance à en perdre », estime le Crésam.

« Nous rions de moins en moins : 19 minutes par jour en 1939, 6 minutes en 1983 et moins d'une

minute aujourd'hui », indique le Centre de Référence en Santé Mentale. « Pourtant les bienfaits du rire et de l'humour sont considérables pour notre santé physique et notre santé mentale et il est prouvé scientifiquement que 10 à 15 minutes de rire par jour sont nécessaires pour nous maintenir en bonne santé. Un enfant est plus proche de cet objectif, lui qui rit en moyenne 300 à 400 fois par jour alors que l'adulte ne ritait que 20 fois par jour ».

A toutes les étapes de la vie

Et le rire, pour déstresser, va parfois se loger là où on ne l'attend pas! Par exemple dans le taux de succès d'une procédure de fécondation in vitro, comme en atteste une étude israélienne de 2010 publiée dans le journal scientifique "Fertility and Sterility". Elle indique que les femmes qui avaient subi [une fécondation in vitro](#) le jour de la visite d'un clown avaient... deux fois plus de chance d'entamer une grossesse que les autres.