

Humour et guérison

Que feriez-vous si Dr Lajoie vous disait de regarder un épisode de Seinfeld, de louer le vidéo Monstres inc. et de lire les bandes dessinées de votre journal local? Vous éclateriez de rire? Excellent!

Dr Lajoie, comme beaucoup d'autres chiropraticiens, enseigne à ses patients que l'humour n'est pas que de la blague : c'est un traitement puissant, sans les effets secondaires potentiellement dangereux. Et les études corroborent cette hypothèse les unes après les autres. Poursuivez votre lecture pour savoir ce que révèlent des recherches inédites au sujet du pouvoir de guérison du rire.

Mais détendez-vous!

Comme ses collègues, Dr Lajoie préfère les méthodes de guérison naturelles aux médicaments. À part un mal de côtes, le rire ne vous causera jamais de blessure. Et malgré l'expression populaire « mourir de rire », on n'a jamais vu personne en succomber.

Les chiropraticiens s'efforcent d'aider les patients à adopter le mode de vie chiropratique, qui met l'accent sur la prévention des problèmes de santé plutôt que sur la dissimulation des symptômes par la médication. Ce mode de vie repose sur la correction des zones dysfonctionnelles de la colonne vertébrale, ou subluxations vertébrales, qui se traduisent par une perte de mobilité de la colonne ou un désalignement des vertèbres.

Divers troubles de santé y sont associés, entre autres le syndrome du canal carpien, les maux de tête, les maux de dos, les coliques du nourrisson et les infections à l'oreille. Dr Lajoie corrige la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique douce et efficace appelée ajustement chiropratique.

Outre les ajustements, les chiropraticiens enseignent à leurs patients comment prévenir la maladie de façon naturelle : alimentation,

activité physique, techniques de réduction du stress et... séances de rigolade!

L'hilarité pour l'immunité

Dans le film Patch Adams, l'acteur et comique consumé Robin Williams entre dans la peau d'un médecin dénommé Hunter D. « Patch » Adams. Le monde entier a été foudroyé par le message du médecin de 53 ans de la Virginie : l'humour guérit.

Les chercheurs croient que l'humour pourrait stimuler les fonctions immunitaires, prévenir la maladie et accélérer le processus de guérison. Dans son best-seller publié en 1979 sous le titre *Anatomy of an illness*, le défunt journaliste et auteur Norman Cousins reconnaît au rire le pouvoir de « réduire la douleur causée par une maladie débilitante des articulations appelée spondylarthrite ankylosante. » (*Pain & Central Nervous System Week*, 22 sept. 2001)

Des preuves scientifiques présentées l'an dernier dans le cadre des sessions scientifiques annuelles de la American Health Association corroborent la théorie de Cousins. Dr Michael Miller, directeur du département de cardiologie préventive du University of Maryland Medical Center, Baltimore, a affirmé, à l'intention des personnes venues l'écouter, qu'on

avait prouvé que le rire stimulait le fonctionnement du système immunitaire et diminuait l'inflammation systémique. (*Health Prog* 1992; 73 : 66-70.)

Les rires et les sourires aideraient à la guérison parce qu'ils stimulent la sécrétion d'endorphines. Ces substances chimiques naturelles génèrent un sentiment de calme et de bien-être.

Une rigolade par jour ne vous prémunira pas contre tous les maux. Mais beaucoup d'études empiriques confirment le pouvoir curatif de l'humour. « Le rire a de nombreux bienfaits cliniques en causant des changements physiologiques bénéfiques et un sentiment général de bien-être. L'humour a même des effets à long terme qui renforcent l'efficacité du système immunitaire. » (*Health Prog* 1992; 73 : 66-70)

D'autres études confirment les propriétés stimulantes de la comédie. Par exemple, dans les écoles de médecine et de santé publique de la Loma Linda University, à Loma Linda en Californie, une vidéo humoristique d'une durée d'une heure a été présentée à 52 hommes en bonne santé.

Une amélioration immédiate et soutenue (jusqu'à 12 heures) de la fonction immunitaire a été observée. « Le rire pourrait avoir des effets bénéfiques de bien-être et constituer un traitement complémentaire aux thérapies médicales intégrales. » (*Altern Ther Health Med* 2000; 7 : 62-72, 74-76.)

Réduire la douleur

Le sens de l'humour est une qualité d'une valeur inestimable dans les périodes de stress et de maladie. Il peut aussi enrayer la douleur. Une étude scientifique a conclu que « le rire, et non simplement la distraction, réduit la sensibilité à l'inconfort, ce qui laisse croire qu'il a le potentiel, comme stratégie d'intervention, de réduire l'inconfort clinique. » (J Behav Med 1987; 10 : 139-144)

L'humour peut même prévenir la douleur anticipée. On a mesuré l'inconfort produit par le gonflement d'un brassard de tensiomètre sur le bras droit immédiatement avant et après une exposition à une vidéo d'humour ou de détente. Les deux vidéos ont haussé le seuil d'inconfort, soit le niveau auquel on ressent la douleur. (Par exemple, une douleur qui survient normalement après 20 secondes s'est manifestée après 60 secondes.) L'effet des vidéos a été renforcé par le fait que les patients s'attendaient de ressentir moins de douleur après avoir visionné la vidéo. (J. Gen Psychol 2001; 128 : 217-226)

Dans une autre étude, de courtes blagues ont été racontées à 50 patients ayant subi une intervention chirurgicale avant l'administration de médicaments topiques potentiellement douloureux. Par la suite, tous les patients ont perçu un niveau de douleur moindre que celui normalement associé à l'application du médicament. (J Holist Nurs 1993; 11 : 66-79)

Tout est dans le choix du moment

Le choix du moment peut aussi jouer un rôle déterminant lorsqu'il est question de comédie aux effets apaisants.

Une expérience réalisée avec 72 étudiants de premier cycle du département de psychologie de la University of California a permis de tester cette théorie. Les volontaires ont été divisés en deux groupes et soumis à des stimuli douloureux. Un groupe a bénéficié de beaucoup de distractions pendant que la douleur leur était infligée; l'autre groupe a reçu seulement de légères distractions.

Les auteurs de l'étude ont expliqué que « la moitié des sujets de chaque groupe avaient évalué la douleur immédiatement, et les autres avaient attendu dix minutes après l'événement pour évaluer la douleur. Les participants qui ont donné l'évaluation immédiate n'ont attribué aucun effet aux distractions, tandis que les participants ayant attendu dix minutes pour donner leur évaluation étaient moins enclins à parler de douleur si la distraction avait été élevée. (Health Psychol 1997; 16 : 327-330)

Des soins aux fournisseurs de soins

Le stress chronique inhibe la capacité du système immunitaire de combattre la maladie. Il est difficile de prendre soin de quelqu'un lorsque sa propre santé est en danger. L'humour est bénéfique pour les personnes qui prennent soin d'un membre de la famille et constitue un mécanisme pour faire face aux exigences du travail et de la famille.

Une étude a conclu que « les psychothérapeutes et d'autres fournisseurs de soins utilisent actuellement l'humour et le rire comme moyen de promouvoir et de maintenir la santé, ainsi que comme outil d'intervention et de réhabilitation à l'égard de toute une gamme de

maladies associées au stress et au mode de vie. » (Health Prog 1992; 73 : 66-70)

Se rire de la colère

Il est pratiquement impossible de rire et de se fâcher en même temps. Pourquoi? Parce que dans une partie de bras-de-fer émotionnel, c'est toujours l'humour qui gagne.

Dans une étude récente, dix femmes se sont soumises à des tests sur la fonction cardiaque et pulmonaire avant, après et pendant la présentation d'un programme double : une comédie suivie d'un drame. Les volontaires ont également rempli un questionnaire détaillant leur humeur. Résultat? Les scores de la colère et de l'hostilité ont diminué, et les quotients de bonheur ont augmenté sensiblement après avoir visionné la vidéo comique. Les scores de dépression et de découragement ont fait un bond marqué après le drame. (J Physiol Anthropol Appl Human Sci 2002; 21 : 159-165).

La simple anticipation d'un événement drôle, comme d'aller à un club de comédie local, peut aussi réduire la concentration des hormones de stress dans le sang et augmenter la concentration de substances chimiques reconnues pour réduire la tension.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545