

# L'humour : La santé en humour

Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education



Les élèves vont :

- R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments; ex. : la pensée positive, l'inflexibilité, la généralisation excessive, le perfectionnisme.
- V-7.2 s'exercer à approfondir leur capacité d'apprentissage personnelle; ex. : grâce à des réflexions d'autopersuasion positives, à des affirmations.
- V-M.5 exprimer leurs préférences et déterminer ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas en général.
- R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; ex. : la dépression, les troubles de l'humeur.
- B-8.11 reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle; ex. : des habiletés de planification, des aptitudes sociales.
- R-9.1 identifier des stratégies adéquates en vue d'alimenter les attitudes et les sentiments positifs.
- R-9.3 analyser, évaluer et perfectionner leurs stratégies personnelles de gestion du stress et des situations de crise.

## Contexte pour l'enseignant

L'humour, c'est comme de la « colle extraforte » pour les humains. L'humour rapproche les gens. Il nous attire vers les autres et constitue un trait de caractère apprécié. Il nous aide à nous faire des amis et à les garder. L'humour bien intentionné est un outil multiusage très utile dans nos relations. Il peut faciliter la communication, dissiper les malaises dans des situations délicates et animer une conversation ennuyeuse.

L'humour peut également faire de la peine. Rire de quelqu'un au lieu de rire avec cette personne peut susciter des tensions et des disputes. Il est important de faire la différence.

## Objectifs

Les élèves :

- Détermineront les effets positifs de l'humour sur le bien-être émotionnel comme la diminution du stress, et l'amélioration de la mémoire.

- Comprendront les changements corporels qui se produisent avec les effets du rire.

### Matériel nécessaire

- Livre de blagues ou d’histoires humoristiques de votre bibliothèque ou accès à de courts clips vidéos que vous aurez visionnés préalablement.

### Préparation

Demandez aux élèves de réfléchir dans quelles situations ils trouvent de l’humour dans la vie quotidienne :

- Dans les médias
- Avec les amis
- En famille
- Dans les livres
- Dans Internet

Réfléchissez à la façon dont l’humour améliore notre vie :

- Améliore notre humeur et nous aide à gérer le stress
- Rétablit ou maintient des relations profondes
- Favorise la guérison du corps
- Améliore notre capacité à garder l’esprit ouvert
- Favorise le sommeil

Discussion :

- Demandez aux élèves de repenser à une situation qui les a rendus tristes, de mauvaise humeur, inquiets, en colère.
- Demandez aux élèves de penser à ce qu’ils ressentaient dans leur corps à cette occasion, p. ex., tension des muscles, battements du cœur rapides, mâchoire serrée, expression de colère, poings serrés, « la moutarde qui monte au nez », etc.
- Imaginez maintenant que quelqu’un vous raconte une blague ou une histoire drôle vous faisant beaucoup rire. Quels effets ressentez-vous dans votre corps?
- Y a-t-il des situations dans la vie où l’humour est inapproprié? Donnez des exemples.

### 1<sup>re</sup> Activité :

Demandez aux élèves de se lever et de prendre l’attitude ou la posture d’une personne grincheuse ou irritable. Posez-leur la question suivante : « Que se passe-t-il avec vos muscles, votre respiration et les autres parties de votre corps lorsque vous éprouvez des émotions négatives telles que celles mimées? »

Demandez aux élèves de lire des blagues dans un livre approprié provenant de la bibliothèque, de lire une histoire drôle ou de regarder un extrait vidéo que vous aurez préalablement visionné. Une fois

l'activité terminée, demandez aux élèves quelles différences ils ressentent dans leur corps et leurs émotions après avoir ri, et discutez des différences ressenties par rapport à leur état grincheux et irritable préalable.

Le rire nous apporte non seulement de la joie, mais nous savons également qu'il a des répercussions positives sur notre corps. Réfléchissez aux manières dont le rire influe positivement sur notre corps.

Exemples :

- Détend nos muscles
- Améliore notre circulation sanguine
- Fait travailler nos poumons et les muscles de notre buste
- Facilite le contrôle de la douleur en nous distrayant et en augmentant la libération d'antidouleurs naturels ou d'endorphines
- Ralentit notre rythme cardiaque
- Favorise le sommeil
- L'humour et les situations amusantes peuvent nous encourager à aborder les problèmes et les situations difficiles de façon créative
- L'humour « débloque » notre esprit et nous permet de sortir des sentiers battus en innovant et en faisant preuve de créativité
- Les blagues peuvent améliorer notre capacité de mémoire

2<sup>e</sup> Activité :

### Sketch humoristique

Les élèves, répartis en groupes de quatre, vont mettre au point un scénario humoristique qu'ils joueront. Les élèves auront la possibilité de jouer ces situations en classe.

Rappelez aux élèves de faire preuve d'un sens de l'humour approprié (c.-à-d. pas de répliques cinglantes ni d'humour négatif).

L'enseignant discutera avec les élèves des conséquences positives de l'humour dans chacun des scénarios présentés.

### Conclusion

Aujourd'hui, nous avons étudié l'humour en tant que façon d'améliorer notre santé. Nous avons examiné l'utilisation appropriée de l'humour et mis au point des sketches humoristiques. Maintenant, j'aimerais que vous fassiez passer le message à votre famille.

### Activité à faire à la maison

Demandez aux élèves :

- De partager une situation amusante qu'ils ont vécue ou observée **ou** de demander à leurs parents (ou tuteurs) de les aider à trouver une vidéo appropriée d'une situation humoristique dans Internet et de la regarder avec un ami ou un membre de sa famille;

- De se préparer à faire part de leur expérience en classe.

### Stratégie d'évaluation

Les élèves seront en mesure de déterminer trois manières dont l'humour peut améliorer la vie.

### Référence

- Bowtell, D. 1997, *Humour for Healing*, Edmonton (AB), Glenrose Rehabilitation Hospital.