

# Prendre une pause

## pour rire et s'amuser

Par l'ACSM – Division du Québec



### Les enfants

Les enfants ont bien souvent le rire facile. Pourquoi ne pas prendre le temps de rire et de vous amuser avec eux s'il s'en trouve autour de vous? Pourquoi ne pas leur donner du temps pour s'ils s'amuse tout simplement, d'une manière non structurée? Pourquoi ne pas vous permettre à vous aussi des plaisirs informels?

« Beaucoup d'études montrent que le temps accordé au jeu aide les jeunes enfants à développer leurs capacités sociales et langagières, leur créativité et leur aptitude à apprendre. [On parle ici du temps libre dédié au jeu non structuré.] Il n'est pas question de cours de danse ou de pratique du football, mais [de jeux libres comme] creuser dans le jardin à la recherche de vers de terre [...], jouer dans sa chambre [...], [s'amuser] avec d'autres enfants sur le terrain de jeux, [faire des jeux de construction en s'inventant un monde] ou [...] regarder tout simplement par la fenêtre [les nuages qui créent des personnages]. Il s'agit d'explorer le monde, [chacunE] à sa manière et à son rythme. Pour un adulte habitué à compter chaque seconde, le jeu "non structuré" ressemble à du temps perdu, et notre réflexe est de remplir ces plages vides par des activités d'apprentissage ou d'enrichissement culturel! »

Aujourd'hui, beaucoup de jeunes sont aussi occupés que leurs parents, jonglant avec des emplois du temps bourrés d'occupations. Ce type de situation a récemment été croqué dans un dessin animé. Deux fillettes attendent l'autobus, chacune absorbée par son agenda électronique. L'une dit à l'autre : « D'accord, je recule mon cours de danse d'une heure, je change mon cours de gymnastique et j'efface le cours de piano... Toi, tu déplaces à jeudi ton cours de violon et tu sautes ton entraînement de foot... Cela nous laisse un créneau le mercredi 16 pour jouer de 15 h 15 à 15 h 45<sup>2</sup>. »

On peut toujours sourire... cela ressemble pourtant à la réalité de certainEs jeunes.

### Saviez-vous que...

« Le rire est l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress. Il amène l'hypothalamus<sup>3</sup>[...] à sécréter des endorphines, aussi appelées "hormones du bonheur". Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès d'adrénaline et de cortisol (hormones du stress). Le rire permet aussi de libérer l'esprit de ses préoccupations<sup>4</sup>. » Rire dix minutes par jour réduit la pression artérielle, améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque.

Avez-vous pris une pause-rire aujourd'hui? Si l'occasion ne s'est pas encore présentée, vous pouvez chercher une piste d'humour sur Internet, jouer un tour à un collègue, trouver le sketch d'un humoriste que vous aimez, appeler un proche qui vous fait rire...

### Exercice

#### Quelques questions parmi d'autres pour finir :

- 1. Entre leurs activités déjà programmées, encourageons-nous les enfants à jouer pour le simple plaisir?
- 2. Nous accordons-nous du temps pour nous divertir avec nos enfants et petits-enfants, pour construire avec eux des maisons de lutins?
- 3. Prenons-nous des pauses pour rire et nous amuser?
- 4. Ces pauses sont-elles structurées ou spontanées?

<sup>1</sup> HONORÉ, Carl. *L'éloge de la lenteur*, Paris, Marabout (Hachette Livre), 2004, p. 249.

<sup>2</sup> *Op. cit.*, p. 21.

<sup>3</sup> « Situé sous le thalamus, l'hypothalamus [...] contrôl[e] le système nerveux autonome, et régul[e] la faim, la soif, la température corporelle et le sommeil. L'hypothalamus influe également sur le comportement sexuel et commande les réactions de colère et de peur. » (*Dictionnaire Visuel*, Portail encyclopédique ikonet.com, QA International, division des Éditions Québec Amérique)

<sup>4</sup> COUP DE POUCE. *Rire, c'est bon pour la santé!*, [en ligne]. [<http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/rire-c-est-bon-pour-la-sante/a/44550>] (19 décembre 2013)