

Soins

## Le rire est une gymnastique intensive

Le cours «L'humour dans les soins et les consultations» peut favoriser une ambiance de travail joyeuse et détendue.

En cet après-midi de fin novembre, des éclats de rire résonnent dans l'aula, l'ambiance est joyeuse et détendue – ce qui est évidemment le but de la formation continue «Humour dans les soins et les consultations». La responsable du cours Gabriela Imhof veut transmettre aux participants des idées pour créer une ambiance de travail empreinte d'humour. Il s'agit du dernier des quatre cours de cette année. Une infirmière participe déjà pour la seconde fois, «parce que je me suis sentie tellement bien après le dernier cours».

Gabriela Imhof est une coach certifiée en matière d'humour et promet des suggestions pratiques: «Toute per-

Malheureusement, le rire se perd. Alors que les enfants rient environ 400 fois par jour, les adultes ne le font plus qu'à 12 à 15 reprises. On en oublie que le rire est un sport qu'il s'agit d'entraîner aussi souvent que possible: «Rire pendant vingt secondes a le même effet que trois minutes d'exercice sur le rameur.» Ce que conteste toutefois une participante au cours: «Dans ce cas, je devrais être filiforme.»

Au contraire de l'aviron, le rire est un comportement anthropologique. Pour ce faire, nous ne devons pas nous exercer, c'est tout simplement naturel. Donc nous allons rire. Sur commande. Gabriela Imhof se secoue et les participantes rient avec retenue.

une certaine habitude, mais il est possible d'entraîner le rire.»

### Le rire, une douche d'oxygène

Il est aussi très important que chacun sache ce qui fait du bien à son humour. A cet effet, Gabriela Imhof présente aux participantes 500 cartes, qui comportent des mots exprimant des émotions et des humeurs, en leur demandant d'en choisir trois et de créer ainsi leur propre palette de perception de l'humour, qu'elle soit légère, gaie, appropriée, lumineuse ou joyeuse.

On poursuit avec une séquence de rire. Même si la plupart y parviennent déjà un peu plus facilement, personne encore ne rit aux larmes. Cela serait pourtant souhaitable, car contrairement aux larmes qui coulent lorsqu'on pèle des oignons, les larmes d'émotion permettent également d'évacuer des substances toxiques. De toute manière, le rire présente de nombreux effets positifs pour le corps et l'esprit: il augmente l'absorption d'oxygène et par conséquent l'activité cérébrale, renforce le système immunitaire, stimule la digestion et fait chuter la pression sanguine. Il provoque une sécrétion d'hormones de bonheur et presque 300 muscles se tendent et

riela Imhof, qui mise d'habitude plutôt sur un humour bienveillant. Les sarcasmes, l'ironie ou le cynisme sont rarement stimulants, car «ce qui blesse rend malade». Mais faire des blagues sur soi-même est en ordre. Selon elle, le meilleur exemple est ici l'humour juif.

### Nez rouge

Dans les unités, l'humour sert essentiellement à la détente. Les anecdotes sont nombreuses: il y a ce patient qui réclame une «bouillotte»; à la place, l'infirmière lui apporte un bouillon. Ou les proches qui veulent savoir ce qui sort du tuyau du patient; «c'est un secret», dit l'infirmière au lieu d'utiliser le mot «sécrétion». La question d'une infirmière à un patient pour savoir s'il est encore bien au lit (elle voulait savoir s'il est bien couché); celui-ci lui répond sans réfléchir «qu'elle doit poser la question à sa femme».

Il est très important de collectionner ce type d'anecdotes, afin de cultiver l'humour au sein de l'équipe, dit Gabriela Imhof tout en se mettant un nez rouge. Le geste est immédiatement suivi d'effet puisque tout le monde sourit dans l'aula. «Le nez rouge est le plus petit masque qui existe. Il déclenche des associations positives, tant chez les enfants que chez les adultes.» Naturellement, tout un chacun ne peut pas se promener dans l'hôpital avec un nez rouge. Mais il est tout à fait souhaitable d'en disposer en tant qu'accessoire.

Une participante propose de porter un nez rouge devant le huddle, car l'ambiance y est souvent tendue. «Chacun est responsable de l'état d'esprit dans lequel il se trouve», explique Gabriela Imhof, et elle recommande de s'y rendre avec le sourire. «Que ce soit un vrai sourire ou que l'on morde dans un crayon pour simuler le rire n'a pas d'importance. Il est prouvé scientifiquement que le cerveau déclenche les mêmes réactions et sécrète les mêmes hormones de bonheur.»

Ensuite, Gabriela Imhof distribue une maxime amusante, et les participants discutent de ce qu'ils y trouvent de drôle ou non. C'est précisément dans les rapports avec les patients que les blagues lourdes ne sont pas indiquées, explique Gabriela Imhof. Il est important de tâter le sens de l'humour du patient.

Après un peu de théorie sur l'humour et une dernière séquence de rire, Gabriela Imhof libère le groupe joyeux et détendu pour le reste de l'après-midi.

ANDREA AUER



sonne a le sens de l'humour, et celui-ci se cultive.» Au début, elle demande aux participantes de noter un mot drôle tiré de leur travail quotidien. Exemples: «Delete», «SmovKabiven» – «peut-on acheter ce médicament pour l'alimentation parentérale chez Ikea?» Ou l'«horripilateur», le muscle qui redresse les cheveux. «On trouve partout des choses drôles», remarque Gabriela Imhof.

Le rire artificiel suscite la gêne et est inhabituel. Une réaction normale, rassure Gabriela Imhof. Malgré tout, il est important de se lâcher tout simplement et de ne pas mettre, par exemple, la main devant la bouche. «Le rire est libérateur, laissez-vous aller!» Une participante demande si elle doit simplement aller rire aux WC lorsqu'elle est énervée. C'est précisément ce que préconise Gabriela Imhof. «Cela demande

se détendent. Bref: «le rire, c'est une douche d'oxygène et une gymnastique intensive.»

L'humour est une forme de communication qui peut être utile dans les rapports avec les patients. «La personne qui rit beaucoup ressent différemment sa maladie et ses douleurs.» Nombre de patients font également des blagues sarcastiques sur eux-mêmes. Cela leur sert d'exutoire, dit Gab-