

## Le Rire : L'arme Anti Stress Absolue

Vous devriez introduire de l'humour dans votre vie afin de lutter contre le stress. Quel intérêt y a-t-il toujours à être sérieux? Vous devez rire parfois! Le rire est un excellent médicament anti stress et vous devriez en prendre autant que possible. Sans modération. Bon, peut-être pas jusqu'à en avoir mal au ventre, encore que?... Alors, comment rire et combattre le stress en même temps? &nbsp; Le rire est énergisant

Le fait de rire permet de vous débarrasser de vos mauvaises sensations et vous vous sentez donc plus en forme que jamais. Lorsque vous riez, vous évacuez la colère et le stress que vous gardiez en vous et cela a un effet anti stress. Trouvez-vous un bon film comique à regarder; la télévision ou mieux encore, allez assister au spectacle de votre comique préféré! Ce sont les solutions les plus faciles, mais le mieux est encore d'organiser une soirée entre amis et de proposer des activités amusantes. Pour cela, les jeux de société sont un excellent moyen de passer un bon moment. Et oui, grâce à l'usage de l'internet et de la télévision, on a encore rarement fait mieux en matière d'anti stress qu'un bon Pictionary par exemple! &nbsp; Le rire est contagieux

Si vous avez un rire communicatif il est possible d'entraîner votre entourage dans votre bonne humeur, ce qui sera bénéfique pour tout le monde et surtout pour vous. N'hésitez pas à rire d'une plaisanterie, même si celle-ci n'est pas spécialement amusante. Vous instaurerez une meilleure ambiance et donc une baisse du niveau de stress.

&nbsp; Mieux vaut en rire qu'en pleurer

Certaines situations désagréables ont parfois un côté amusant. Essayez d'en tirer parti pour rire de vos malheurs, ils perdront alors de leur ampleur et vous pourrez les affronter avec le sourire, ce qui vaut souvent mieux que de dramatiser et outrance! Mais attention, ne riez que de vos propres ennuis, pas de ceux des autres, ou vous risqueriez de vous attirer des problèmes... &nbsp; Souriez

Saviez-vous que le sourire peut être contagieux? Un sourire est anti stress et peut renverser l'ambiance d'une situation désagréable et vous permettre de voir le bon côté des choses. &nbsp; 45 minutes de Relaxation

D'après certains psychiatres, 1 minute de rire serait équivalente à 45 minutes de Relaxation. Ça donne à réfléchir...

## About the Author

Par le créateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress et Les Méthodes Anti Stress](#), rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)