



Défi de la Thérapie par le Rire



DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue dans le **Défi de la Thérapie par le Rire** ! Le rire est un moyen prouvé d'améliorer la santé mentale, de réduire le stress et d'augmenter le bonheur. Pendant les 7 prochains jours, vous consacrerez seulement 10 minutes par jour à faire quelque chose qui vous fait rire. Que ce soit une vidéo drôle, un spectacle de comédie, un podcast humoristique, ou échanger des blagues avec un ami, ce défi est conçu pour ajouter de la joie et de la légèreté à votre journée. Ensemble, embrassons le pouvoir de l'humour !

Quels sont les bénéfices de la thérapie par le rire ?

Le rire n'est pas seulement amusant—il est incroyablement bénéfique pour votre bien-être mental et physique. Des **études** montrent que le rire réduit les hormones du stress, stimule la fonction immunitaire et libère des endorphines, les hormones du bien-être. Il améliore l'humeur, renforce les liens sociaux et aide à cultiver la résilience face aux défis.

LE DÉFI

1. **Engagez-vous** à consacrer 10 minutes chaque jour pendant 7 jours à faire quelque chose qui vous fait rire.
2. **Choisissez votre source de rire** : Cela peut être une vidéo drôle, un podcast, un spectacle de comédie, ou quelque chose d'humoristique que vous partagez avec un ami.
3. **Réfléchissez** à la fin de chaque journée à la façon dont vous vous êtes senti(e) après votre séance de rire.

Conseils pour réussir!

- **Explorez de nouveaux types d'humour** : Essayez différentes sources de comédie pour garder les choses fraîches et excitantes.
- **Partagez le plaisir** : Riez avec des amis ou de la famille — c'est une excellente manière de renforcer les liens.
- **Faites-en une routine** : Fixez un moment régulier pour votre séance de rire, comme pendant une pause ou avant de vous coucher.

TÂCHES QUOTIDIENNES

1



Jour 1 : Regardez un sketch de comédie

Consacrez 10 minutes à regarder une vidéo ou un clip drôle qui vous fait toujours rire. Cela peut être un sketch de stand-up, une vidéo drôle sur YouTube, ou un TikTok viral. Choisissez quelque chose de léger que vous savez qui vous fera sourire. Rendez-le encore meilleur en le regardant avec un ami ou un membre de la famille pour partager le rire !

2



Jour 2 : Essayez un nouveau comédien ou un nouveau spectacle

Explorez un nouveau comédien ou une nouvelle série comique. Utilisez des plateformes de streaming pour trouver un spectacle de stand-up ou une série comique que vous n'avez jamais vue auparavant. Vous pourriez découvrir un nouveau favori !

3



Jour 3 : Écoutez un podcast humoristique ou un sketch comique

Pour le défi du jour, choisissez un podcast comique ou un sketch audio qui vous fera rire. Il existe de nombreux podcasts drôles, comme *Comedy Bang Bang* ou *Conan O'Brien Needs a Friend*. Écoutez-les pendant vos trajets, vos promenades ou lors de vos pauses.

4



Jour 4 : Lisez des mèmes ou des bandes dessinées drôles

Prenez 10 minutes pour faire défiler des mèmes drôles, des bandes dessinées ou des articles humoristiques. Des plateformes comme Instagram, Reddit ou Pinterest sont des mines d'or pour le contenu hilarant. Trouvez un mème qui vous fait rire et envoyez-le à un ami, créant ainsi un petit moment léger dans leur journée aussi.

5



Jour 5 : Échangez des blagues avec un ami ou un membre de la famille

Appelez un ami ou un membre de la famille et lancez-vous dans une session de blagues pendant 10 minutes. Chacun peut raconter ses blagues préférées ou essayer de faire rire l'autre avec des anecdotes drôles ou des jeux de mots.

6



Jour 6 : Revivez une comédie classique de votre enfance

Repensez à un film, une émission télévisée ou une comédie qui vous faisait rire quand vous étiez enfant, et revivez-le pour le défi d'aujourd'hui. Que ce soit un dessin animé classique, une sitcom ou un film drôle, regarder quelque chose de nostalgique peut évoquer de bons souvenirs et beaucoup de rires.

7



Jour 7 : Partagez un rire avec quelqu'un en personne

Pour le dernier jour, connectez-vous avec quelqu'un et partagez un moment de rire ensemble. Que ce soit en regardant une vidéo drôle sur YouTube ou simplement en vous racontant des blagues, profitez de ce temps pour rire avec quelqu'un de proche. Si vous ne pouvez pas vous rencontrer en personne, organisez un appel vidéo et lancez un « défi du rire virtuel » en vous racontant vos histoires les plus drôles ou en regardant des clips comiques ensemble.

TÂCHES QUOTIDIENNES

DÉFI TERMINÉ !

À la fin de la semaine, réfléchissez à l'impact de ce défi sur votre humeur, vos niveaux de stress et votre vision générale de la vie. Le rire est un outil simple mais puissant pour améliorer le bien-être, alors pensez à continuer cette habitude joyeuse bien après la fin du défi. Il est temps d'apporter plus de joie dans votre vie, alors préparez-vous à sourire, rigoler et éclater de rire !



Félicitations d'avoir terminé le défi de la Thérapie par le Rire

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

