

N° 123 /// Mai-juin 2018

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



Rire

- 4** Dossier
Rire
Le rire est une parenthèse de la vie. Il offre des moments privilégiés, inattendus et complices entre les individus. Libérateur, il apporte du bien-être et permet de prendre du recul par rapport aux difficultés que nous rencontrons.
- 10** Actuel
La Brine: nouveau centre de consultations nord-vaudois
La majorité des services de consultations ambulatoires du Nord vaudois sont désormais réunis à Montagny-près-Yverdon. Le lieu rassemble les unités dédiées aux enfants, aux adultes et aux personnes âgées. Son atout: la synergie entre les équipes.
- 12** Société
Vers une reconnaissance des jeunes proches aidants
- 13** Tendances
L'expérience de la maladie au service de la recherche
- 14** Éclairage
Psyché-soma: le rapport entre le corps et l'esprit
- 15** Portrait
Un psychologue philosophe dans les prisons neuchâteloises
- 16** Étude
AI et réadaptation: le parcours des assurés
Brèves de la Coraasp
- 18** La psychiatrie ailleurs
Colombie: les traces de la guerre
- 20** Sous la loupe
La famille, l'argent, l'amour
- 21** Témoignage
«Je suis née garçon»
J'ai lu - J'ai aimé
La spiritualité dans une société addictogène
- 22** Chronique
Entre quatre yeux
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp



UN BON MÉDICAMENT

«Rire, c'est bon pour la santé.» Au-delà du ton et de la forme qui lui ont valu les railleries de la planète entière, le conseiller fédéral Johann Schneider-Ammann avait raison lors de son discours prononcé à l'occasion de la Journée des malades, le 5 mars 2017. Le rire fait du bien physiologiquement, psychologiquement, mais aussi, et peut-être même surtout, socialement. Selon les situations, il offre de la détente, un moment d'évasion, une échappatoire et, très souvent, il crée du lien.

Pour l'humoriste romande Brigitte Rosset, le rire est même un bon médicament. Elle le dit sans ambages dans notre dossier consacré au sujet: il l'a aidée à rebondir lorsqu'elle était au fond du trou. En clinique, il lui a permis de dédramatiser sa situation.

Les effets bénéfiques du rire sont désormais prouvés par de nombreuses études. Celui-ci n'a jamais été aussi analysé qu'aujourd'hui (il existe même des gélotologues, des spécialistes du rire!). Les hôpitaux l'ont compris depuis longtemps, à l'image des HUG qui sont à l'origine d'Hôpiclowns. Depuis plus de 20 ans, les clowns de l'association genevoise passent chaque semaine dans les unités pédiatriques de l'hôpital et, depuis une dizaine d'années, ils animent aussi les zygomatiques de nombreux adultes hospitalisés.

Paradoxalement, il semble que nous rions moins qu'avant dans nos sociétés. Nos gorges ne se déploieraient plus que quelques petites minutes par jour. Une évolution qui explique certainement une partie du succès des pratiques telles que le yoga du rire, qui se multiplient dans nos contrées.

Dans certains cas, le rire peut néanmoins être un rempart cachant un grand vide, une détresse. Pour les personnes concernées, ces «dépressifs souriants», lorsque le rempart lâche, le choc peut être extrêmement violent, dévastateur. D'où l'importance de prêter une réelle attention aux personnes qui nous entourent, et de s'assurer que leur rire est un rire qui crée du lien, et non un rire de façade.

Stéphanie Romanens-Pythoud

GRAAP-ASSOCIATION

Assemblée générale

Judi 7 juin 2018

15h45 Accueil

16h00 Partie statutaire

Résultats de l'élection des membres du comité 2018-2020

17h00 Méditation - Pleine conscience: un art de vivre
Alban Ismailaj, infirmier diplômé, formateur MBCT

18h00 Collation

Salle de conférences, rue de la Borde 27 bis, Lausanne

FORMATION CONTINUE

Mai-juin 2018

Graap-Fondation

La découverte du cheval

5, 19 mai, 2, 16 juin 2018, 10h-11h

Astuces pour partir en vacances

Mercredi 16 mai 2018, 14h-16h

Gestion téléphonique d'une réception

Mardi 29 mai 2018, 14h-16h

Le pouvoir d'agir - Une posture d'accompagnant en relation d'aide
Mercredi 30 mai 2018, 9h-12h

La relaxation et l'art
Mardi 5 juin 2018, 9h-12h

L'hygiène en cuisine
Judi 7 juin 2018, 14h-16h

S'approprier son rôle de pair
Mardi 12 juin 2018, 9h-12h

Se projeter dans le marché du travail
Mardi 19 juin 2018, 9h-12h

Gérer un groupe d'animation
Mardi 26 juin 2018, 9h-12h

Les fondamentaux de la couleur en coiffure

Judi 28 juin 2018, 14h-16h

Catalogue disponible au 021 643 16 00, sur www.graap.ch, formation-continue@graap.ch.