



## La rigolothérapie

Au début du XXe siècle, Freud affirmait que l'humour permettait à l'humain de démontrer son refus de se laisser abattre par la souffrance, d'affirmer l'invincibilité de son moi et de faire triompher le principe du plaisir et tout cela en demeurant sain d'esprit !

Une synthèse d'études réalisée en 1996 par le professeur Rod Martin ( de l'Université Western Ontario au Canada) a conclu que d'envisager la vie avec humour ou la prendre « avec un grain de sel » aurait des conséquences bénéfiques mesurables sur la santé psychologique et émotive.

Par conséquent, le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Cela favorise entre autres l'élimination des résidus présents dans les poumons et augmente la capacité respiratoire. Il semble que le fait de rire que ce soit drôle ou non pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes.

Rire et développer son sens de l'humour, c'est bon pour la santé physique, mentale et émotive. Mais comment y parvenir si ce n'est pas dans notre personnalité ? Pour cela, il existe des séances de rigolothérapie.

La séance se déroule sur une heure avec des exercices d'échauffement, puis le thérapeute donne les règles : prendre soin de soi, se regarder dans les yeux et suivre les consignes du thérapeute. En se prêtant au jeu finalement on arrive à rire voir même attraper un fou-rire.

Chaque séance se termine par une relaxation guidée pour accueillir les derniers rires.



### SAVE THE DATE

- Journée nationale des aidants : Conférence ouverte à tous les publics sur « les enjeux et défis auxquels font face les aidants » organisée par le SRAD Aux petits soins de son proche et animé par Pierre ROQUEBERT

**Le vendredi 06 octobre de 18h00 à 19h30**

- Journée nationale des aidants : Le département de la Seine Saint-Denis et ses partenaires organisent des initiatives pour soutenir les aidants.

**Le vendredi 06 octobre de 10h00 à 12h00**

*Les invitations à ces deux évènements sont jointes à notre newsletter*

- Atelier thérapeutique « Enthousiasmez-vous ! », Rigolothérapie  
**Le samedi 07 octobre à 10h45** animé par Sophie Gormezano
- Groupe de formation des aidants sur les pathologies neurodégénératives  
**Le mercredi 18 octobre à 14h00** animé par Dr LE GOFF, médecin gériatre à l'hôpital Casanova  
*Vous pouvez participer à ce groupe de formation en visioconférence. Précisez-le lors de votre inscription.*

L'inscription est gratuite mais obligatoire au 01.48.27.70.67 ou par mail [pfr93@lafocss.org](mailto:pfr93@lafocss.org)

### La Plateforme de répit propose également du lundi au vendredi :

- Accompagnement administratif et social assuré par notre Conseillère en économie sociale et familiale. Il permet l'accompagnement aux aides financières et démarches (mise en place d'aides à domicile, l'hébergement temporaire...)
- Accompagnement psychologique assuré par notre psychologue : soutien individuel ou familial sur rendez-vous au 01.48.27.70.67 ou au 06.64.68.59.60
- Sorties culturelles ou visites en ligne, en partenariat avec l'association **ARTZ** qui offre du temps libre aux aidants familiaux à travers un accompagnement des personnes aidées dans des activités culturelles et artistiques (adhésion annuelle forfaitaire de 20€).



**FONDATION ŒUVRE DE  
LA CROIX SAINT-SIMON**

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE LE 26 DÉCEMBRE 1922

**PFR SAINT VINCENT DE PAUL – octobre 2023 NEWSLETTER**

**L'équipe de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants vous souhaite une bonne journée.**

**Plateforme d'Accompagnement et de Répit des aidants  
Saint Vincent de Paul**

**6 Rue du Repos  
93240 Stains**

**Zone d'intervention**

**Stains/ Saint-Denis /Ile-Saint-Denis  
Saint-Ouen/ Epinay Sur Seine/ Villetaneuse  
Aubervilliers/ La Courneuve**