

PODCAST 95

Date d'envoi : vendredi 19 à 5 :00

Titre : Rire au cabinet dentaire

Pour écouter

« Rire au cabinet dentaire »

[clique ici](#)

L'échec n'existe pas, dans la vie, soit tu gagnes, soit tu apprends.

Docteur apprends et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le quatre-vingt-quinzième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Apprendre à sortir grandi(e) de tes challenges.

Je voudrais te parler aujourd'hui du rire au cabinet dentaire.

En classe, on n'avait pas le droit de rire, c'était un signe de déconcentration et bien aujourd'hui et en tout cas en société, il est de bon ton d'afficher sa joie et sa bonne humeur.

Le rire fait du bien, il fait baisser de 26 % le taux de cortisol et d'adrénaline qui sont les hormones du stress. Ces bienfaits physiques sont même documentés scientifiquement. Le rire réduit les risques cardiovasculaires, il fait travailler les muscles du visage et des abdominaux et il permet une meilleure oxygénation.

L'humour est un magnifique anti-stress. L'humour ce n'est pas uniquement raconter des blagues, c'est créer une complicité, prendre de la distance par rapport à certains événements, sortir de manière inattendue des traits d'esprit en favorisant la finesse et la bienveillance. C'est ainsi qu'on peut être amené à rire de situations cocasses de certains patients, tout en restant respectueux et consciencieux dans notre travail.

J'ai le souvenir un jour d'être parti d'un fou rire avec mon assistante, lorsque le patient à qui nous étions en train de faire une empreinte, s'est

mis à ronfler comme un tracteur. D'ailleurs, pendant des mois, à chaque fois qu'on faisait une empreinte, on évitait de se regarder pour ne pas repartir dans un fou rire inarrêtable.

D'une manière générale, il est beaucoup plus facile de rire quand on a une nature optimiste et quand on est entouré de gens que l'on aime. Et malheureusement, le stress nous empêche de lâcher prise, alors dis-toi bien que de toute façon, si les choses doivent être faites, alors autant les faire dans la bonne humeur.

Tu vas peut-être me dire que si tu n'as pas envie de rire, tu ne vas pas te forcer ! Et pourtant il a été prouvé qu'il était inutile d'être heureux pour rire mais que rire rendait heureux. Donc en commençant la journée en mettant un sourire sur tes lèvres (même en te forçant), créera toute une série de situations sympathiques que tu ne pouvais même pas imaginer.

On peut aussi s'initier au yoga du rire, il y a des vidéos sur YouTube. On commence avec un « ahah » et puis « ahahah » et on ne s'arrête plus jusqu'à ce que le ridicule de la situation fasse émerger un vrai rire.

Une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation.

Alors, à quand le prochain fou rire ?

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !