

Le pouvoir du rire



Le rire fait du bien. C'est simple, naturel, et en plus, c'est bon pour la santé. On pense souvent que le rire est juste un moment agréable, mais en réalité, il aide aussi le corps et l'esprit à se sentir mieux.

A. _____

Quand on rit, beaucoup de muscles travaillent. Le visage, le ventre, la poitrine et même le dos bougent. Le rire fait bouger le diaphragme (le muscle entre les poumons et le ventre).

Un fou rire peut même brûler des calories ! Ce n'est pas du sport, mais c'est déjà une activité physique douce.

B. _____

Le rire aide à réduire le stress. Il fait baisser les hormones du stress et augmente celles du bonheur. Il améliore la circulation du sang, aide à mieux dormir, renforce le système immunitaire et peut même diminuer la douleur. Et surtout, il met de bonne humeur !

C. _____

Le yoga du rire est une activité née en Inde. On y mélange la respiration, des mouvements simples et... le rire, même s'il n'est pas naturel au début. On rit « pour de faux », mais souvent, cela de-

vient un vrai rire collectif. C'est amusant et bon pour la santé.

D. _____

Oui, certains animaux semblent rire. Les singes, comme les chimpanzés, produisent des sons quand ils jouent, qui ressemblent à un rire. Même les rats émettent des petits bruits quand on les chatouille. Ce n'est pas le même rire que chez les humains, mais cela montre qu'eux aussi peuvent ressentir du plaisir.



Le rire est bon pour tout le monde. Il rend la vie plus légère. On peut rire en regardant un film drôle, en parlant avec un ami ou en faisant une activité joyeuse. Alors, ne l'oublions pas : rions souvent, c'est bon pour le cœur et pour la tête.

I. Associez les paragraphes à un titre chacun.

Attention : un des titres ne correspond à aucun paragraphe.

1. Rire sur commande ?
2. Exagérer n'est jamais bien
3. Un remède sans ordonnance
4. Et nos amis les bêtes ?
5. Quand le corps rit aussi

2

Compréhension vidéo

« Le rire, un bienfait pour tous » [Regardez](#) et répondez aux questions.

1. Comment s'appelle la fête du rire ? À quelle date a-t-elle lieu ?

2. Quel est le métier de Nino Ariel ?

3. Pourquoi, selon lui, les gens ont besoin de rire aujourd'hui ?

4. Que libère le rire dans notre cerveau ? Quel est l'effet de cette substance ?

5. Quel rôle joue le rire dans la vie sociale ? Donne un exemple du reportage.



Les Visiteurs – Une comédie culte à découvrir

Les Visiteurs (1993) est une comédie française très connue. L'histoire raconte les aventures d'un chevalier du Moyen Âge, Godefroy de Montmirail, et de son serviteur Jacquouille, qui se retrouvent par erreur projetés dans la France des années 1990. Complètement perdus dans ce monde moderne, ils ne comprennent rien aux objets actuels (télévision, voiture, salle de bains) et provoquent des situations absurdes et très drôles. Le film repose sur le choc entre deux époques et sur les nombreux quiproquos entre les personnages. [Regardez la scène culte.](#)



Le pouvoir du rire



Le rire fait du bien. C'est simple, naturel, et en plus, c'est bon pour la santé. On pense souvent que le rire est juste un moment agréable, mais en réalité, il aide aussi le corps et l'esprit à se sentir mieux.

A. 5. Quand le corps rit aussi

Quand on rit, beaucoup de muscles travaillent. Le visage, le ventre, la poitrine et même le dos bougent. Le rire fait bouger le diaphragme (le muscle entre les poumons et le ventre).

Un fou rire peut même brûler des calories ! Ce n'est pas du sport, mais c'est déjà une activité physique douce.



B. 3. Un remède sans ordonnance

Le rire aide à réduire le stress. Il fait baisser les hormones du stress et augmente celles du bonheur. Il améliore la circulation du sang, aide à mieux dormir, renforce le système immunitaire et peut même diminuer la douleur. Et surtout, il met de bonne humeur !

C. 1. Rire sur commande ?

Le yoga du rire est une activité née en Inde. On y mélange la respiration, des mouvements simples et... le rire, même s'il n'est pas naturel au début. On rit « pour de faux », mais souvent, cela de-

vient un vrai rire collectif. C'est amusant et bon pour la santé.

D. 4. Et nos amis les bêtes ?

Oui, certains animaux semblent rire. Les singes, comme les chimpanzés, produisent des sons quand ils jouent, qui ressemblent à un rire. Même les rats émettent des petits bruits quand on les chatouille. Ce n'est pas le même rire que chez les humains, mais cela montre qu'eux aussi peuvent ressentir du plaisir.

Le rire est bon pour tout le monde. Il rend la vie plus légère. On peut rire en regardant un film drôle, en parlant avec un ami ou en faisant une activité joyeuse. Alors, ne l'oublions pas : rions souvent, c'est bon pour le cœur et pour la tête.

I. Associez les paragraphes à un titre chacun.

Attention : un des titres ne correspond à aucun paragraphe.

1. C. Rire sur commande ?
2. Exagérer n'est jamais bien
3. B. Un remède sans ordonnance
4. D. Et nos amis les bêtes ?
5. A. Quand le corps rit aussi

2

Compréhension vidéo

« Le rire, un bienfait pour tous » [Regardez](#) et répondez aux questions.



1. Comment s'appelle la fête du rire ? À quelle date a-t-elle lieu ?

Elle s'appelle le poisson d'avril et elle a lieu le 1^{er} avril.

2. Quel est le métier de Nino Arial ?

Il est humoriste ou stand-uppeur (il fait des spectacles pour faire rire).

3. Pourquoi, selon lui, les gens ont besoin de rire aujourd'hui ?

Parce qu'ils sont souvent isolés, chacun sur son téléphone, et le rire permet de vivre un moment collectif.

4. Que libère le rire dans notre cerveau ? Quel est l'effet de cette substance ?

Il libère des endorphines, qui sont des antidouleurs naturels.

5. Quel rôle joue le rire dans la vie sociale ? Donne un exemple du reportage.

Le rire remonte le moral, rapproche les gens et aide pour la santé mentale, permet de vivre un moment collectif.

Les Visiteurs – Une comédie culte à découvrir

Les Visiteurs (1993) est une comédie française très connue. L'histoire raconte les aventures d'un chevalier du Moyen Âge, Godefroy de Montmirail, et de son serviteur Jacquouille, qui se retrouvent par erreur projetés dans la France des années 1990. Complètement perdus dans ce monde moderne, ils ne comprennent rien aux objets actuels (télévision, voiture, salle de bains) et provoquent des situations absurdes et très drôles. Le film repose sur le choc entre deux époques et sur les nombreux quiproquos entre les personnages. [Regardez la scène culte.](#)



Transcription

En ce 1^{er} avril, prenons le temps de rire. C'est une tradition de faire des blagues. Et si ça vous fait sourire, eh bien tant mieux, car c'est bon pour la santé. Cela déclenche des endorphines, ça détend. Nous comptons donc sur Alison Del-pierre et Clara Wurtz pour nous faire rire un peu.

Un petit poisson collé dans le dos, signature du 1^{er} avril. Alors peut-être serez-vous la victime de l'un ou l'autre farceur en cette journée de blagues.

« On peut rire de tout. En fait, il n'y a pas de limite. »

« J'adore rire, parce que pour moi, le rire, c'est une thérapie. Et je peux me bidonner, mais parfois toute seule dans la rue. »

« Ça fait du bien. C'est un geste assez simple qui peut remonter le moral à tout le monde, et qui peut aussi... ça rapproche énormément. »

« Dans notre groupe, c'est assez important. C'est

comme ça qu'on s'est connus. Et rien que pour la santé mentale aussi, ça aide énormément. Il en faut peu pour être heureux... pour être heureux, c'est ça ? »

Alors riez autant que vous le pouvez, et tous les moyens sont bons pour se détendre : des grands classiques du cinéma aux vidéos d'animaux sur les réseaux sociaux... Mais le rire est aussi social, communicatif. Certains choisissent alors de rigoler en chair et en os dans une salle de spectacle.

« Je te jure, tu sais ce que tu es pour moi ? Des marches dans le désert et, d'un coup, hop, une pépite. »

Le rire est alors contagieux, fédérateur. Certaines personnes en font même un métier, comme Nino Arial.

« Je crois que les gens en ont besoin, là, en ce moment, de se rendre compte qu'ils viennent d'un spectacle, qu'ils ont fait partie d'un truc instantané, d'un truc réel, à une époque où on

est tous chacun chez soi, avec son téléphone, en train de faire sa vie de son côté. Ça montre qu'on est vraiment réunis tous ensemble, et tu vis un truc tous ensemble. »

♪ Et ça fait rire les oiseaux. ♪

Et le rire est bon pour la santé, car quand vous rigolez, vous faites du bien à votre cerveau.

« Ça va libérer des endorphines. Les endorphines, c'est des antidouleurs naturels, donc c'est pas mal. D'ailleurs, on le voit : il y a des études qui montrent que rire peut aider à mieux gérer la douleur. Ça va augmenter le système immunitaire. Donc rire régulièrement, ça va vous donner une meilleure immunité, ce qui est plutôt pas mal. Et enfin, on voit que ça joue sur le stress, parce que le rire, l'humour va diminuer le taux de cortisol, qui est cette hormone du stress. »

Alors voici encore une petite dose d'endorphines, qui vous aidera aussi à mieux dormir ce soir.



Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

*Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com*

**ESPACE
PROFFLE**
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne