



12

## Zaza & Foufou

Sorcières de l'auto-dérisio[n] et de la grosse poilade, Zaza et Foufou mettent de la bonne humeur en cas de coup dur. En stimulant la production des hormones positives telles que les endorphines, le rire agit sur le corps pour diminuer les tensions et même la douleur. En aidant à apaiser le stress, le rire a des effets bénéfiques sur la santé (qualité de sommeil, système immunitaire). Par ailleurs, rire d'une situation difficile en cherchant par exemple ce qu'elle a d'absurde, permet également de prendre de la distance avec elle, de la regarder sous un nouvel angle.

### Sorcières de la grosse poilade Laughter witches

*Witches of self-deprecation and big laughs (grosse poilade), Zaza and Foufou bring cheerfulness when times are tough. By stimulating the production of positive hormones such as endorphins, laughter acts on the body to reduce tension and even pain. By helping to soothe stress, laughter has beneficial effects on health (sleep quality, immune system). Furthermore, laughing at a difficult situation, for example by looking for what is absurd about it, also allows you to distance yourself from it and look at it from a new angle.*

### Comment faire / Tips

- Avant de rire, il est possible de sourire en prenant le temps de se remémorer un souvenir positif, de s'y reconnecter et laisser l'émotion de joie revenir dans votre corps
- Faire semblant de rire active dans le cerveau les mêmes circuits que le rire spontané et peut provoquer de la détente voire conduire à un véritable fou-rire !
- Regarder des films, série, spectacles comiques
- S'entourer des personnes avec lesquelles vous savez que vous pouvez rire facilement

*Before laughing, it is possible to smile by taking the time to recall a positive memory, reconnect with it, and let the emotion of joy return to your body.*

*Pretending to laugh activates the same circuits in the brain as spontaneous laughter and can cause relaxation or even lead to genuine hysterical laughter (fou-rire)!*

*Watch comic films, series, or shows.*

*Surround yourself with people with whom you know you can laugh easily.*

### Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON