



Avez vous vu ce projet de loi en discussion depuis quelques jours à l'assemblée nationale sur proposition de notre Ministre de la bonne humeur et de la joie de vivre ? Cette loi envisage de condamner toute personne se mettant en colère de façon récidivante (la loi mentionne trois colères dans l'année) à exprimer sa rage devant un jury en ayant pris soin de mettre un nez de clown et ce jusqu'à ce que les juges et le condamné soit pris d'un fou-rire inépuisable...

Poisson d'avril... pas tant que cela !!! Cette coutume (sans le nez de clown bien sûr) qui nous semble étonnante est entretenue par le peuple Inuit chez qui le rire est sacré. Les Inuits apprennent à rire à leurs enfants, car pour eux le rire est harmonie, ordre et ouverture au monde.

Faux poisson pour parler d'un vrai poison : la colère.

Qui ne s'est jamais mis en colère ? Personne sans doute et certaines colères semblent justifiées. Il faudrait plus justement écrire certaines indignations sont justifiées. Le pouvoir d'indignation devant une violence, une injustice est une richesse de l'âme humaine. La colère est un poison humain, car elle blesse plus sûrement celui qui la ressent que celui contre qui elle est dirigée.

Pourquoi vous parler de colère en ce début de mois d'Avril alors que tout invite à la douceur et à l'amour (au début du vingtième siècle le 1er Avril était la fête du bonheur et de l'amour) : les arbres en fleurs, les soirées qui rallongent comme par enchantement, la douceur du soleil, les chants de parade amoureuse des oiseaux... et pas seulement des oiseaux ?

Tout simplement à cause d'un article qui vient de sortir dans le très sérieux Journal of American College of Cardiology qui nous démontre, multiples preuves à l'appui, que la mauvaise humeur (l'hostilité) et surtout la colère sont très néfastes non seulement pour les patients ayant déjà des soucis cardiaques, mais également pour tous ceux qui se sentent apparemment en pleine santé : la colère augmente de façon importante le risque d'infarctus et de mort subite. Certes, cela était déjà connu mais cette métaanalyse (revue complète de toute la littérature sur le sujet) permet maintenant de pouvoir l'affirmer sans contestation possible.

Un petit conseil du Docteur Meditas : la prochaine fois que vous sentez monter en vous la colère, ne cherchez pas à la contenir, isolez vous, mettez vous face à une glace (une petite glace avec juste votre visage peut faire l'affaire, mais avec un grand miroir de façon à vous voir entièrement des pieds à la tête, c'est encore plus drôle), mettez un nez de clown (0,80 euro) et exprimez votre colère face à vous même... L'effet est radical : personne ne résiste plus de 3 minutes à ce doux supplice sans exploser de rire... Vous allez sentir votre corps s'alléger, la colère vous quitter, vous serez passés du stade de la colère à l'humour ou à celui de l'indignation qui n'est pas néfaste et vous permettra d'agir de façon constructive sans vous blesser.

PS : si la posologie n'est pas suffisante, abusez du remède, il n'y a aucun effet secondaire néfaste du rire.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS