

## Humour

L'humour peut être défini comme une **forme de communication** visant à provoquer le **rire** et à créer une atmosphère détendue et une connexion émotionnelle positive entre les individus. Même dans les situations délicates des soins palliatifs, l'humour joue un rôle crucial en soulageant les tensions, favorisant le bien-être psychologique et apportant un réconfort aux personnes en fin de vie et à leur famille.

### Les avantages de l'utilisation de l'humour en soins palliatifs:



#### *Rire comme lien émotionnel*

L'humour bien dosé peut créer des liens émotionnels positifs entre les patients, les proches et les professionnels de la santé, établissant ainsi une connexion chaleureuse en soins palliatifs.



#### *Soulagement des tensions émotionnelles et allègement du fardeau émotionnel*

L'utilisation appropriée de l'humour peut soulager les tensions émotionnelles des personnes en fin de vie, de leurs proches et des soignants. L'humour a le pouvoir de fournir un soulagement momentané du fardeau émotionnel associé à la fin de vie.



#### *Contribution à un environnement plus agréable*

En introduisant l'humour de manière appropriée, les soins palliatifs peuvent favoriser un environnement plus agréable, où le rire devient un catalyseur pour créer des moments de légèreté.



#### *Perspective différente*

L'humour offre une perspective différente, permettant aux personnes en fin de vie de voir leur situation sous un nouvel angle. Cette approche peut potentiellement réduire le poids émotionnel en introduisant des moments de détente et en encourageant une vision plus nuancée de la réalité.

En intégrant ces aspects, les soins palliatifs peuvent non seulement aborder les aspects médicaux, mais également **promouvoir le bien-être des patients**. L'humour devient ainsi un **outil thérapeutique puissant**. Il est essentiel de connaître les préférences et les limites de chaque patient en fin de vie, en adaptant l'humour à sa personnalité et à sa situation spécifique. Cette approche personnalisée vise à garantir une utilisation de l'humour respectueuse et bienveillante.

### Références

Linge-Dahl, L. M., Heintz, S., Ruch, W., & Radbruch, L. (2018). *Humor assessment and interventions in palliative care: A systematic review*. *Frontiers in psychology*, 9, 890.

