



4 millions

pour poursuivre
notre route

Campagne
majeure
de dons
2024-2029

ÉCOLE
NATIONALE
DE L'HUMOUR

Le début de l'ÉNH

4 jours et 13 nuits pour créer l'ÉNH

IVe siècle avant Jésus-Christ

Aristote rédige *La Rhétorique*, un ouvrage qui traite, entre autres, du rire. Il est le premier philosophe à citer l'ÉNH dans ses écrits.

1961

Débarquement de la Baie des Cochons à Cuba. Cette crise politique marque l'histoire de la guerre froide. L'ÉNH, prudemment, n'y jouera aucun rôle particulier.

Années 80

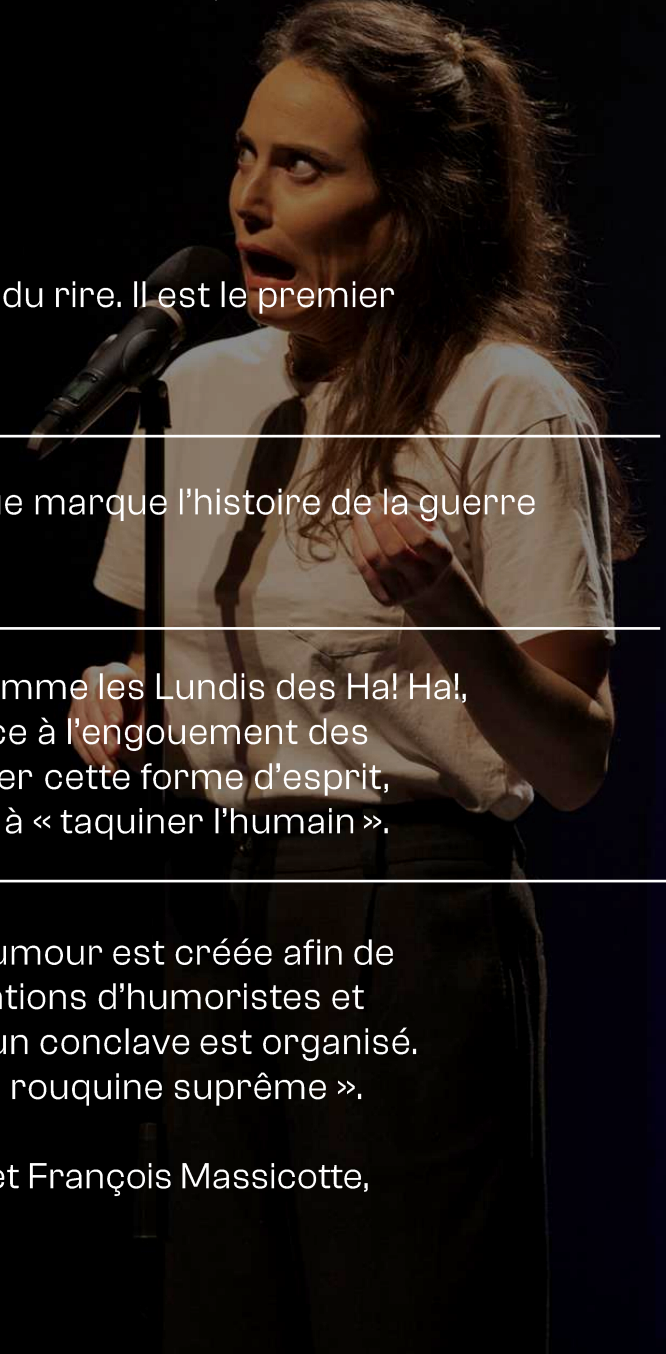
Le Québec assiste à l'éclosion de nouvelles activités artistiques comme les Lundis des Ha! Ha!, le Festival Juste pour rire et la Ligue nationale d'improvisation. Face à l'engouement des Québécois pour l'humour, de nombreux artistes veulent développer cette forme d'esprit, mais il n'existe pas de formation proprement dite pour apprendre à « taquiner l'humain ».

1988

En 1988, en réponse à ce besoin manifeste, l'École nationale de l'humour est créée afin de garantir un lieu de formation professionnelle aux nouvelles générations d'humoristes et d'auteurs. Afin de nommer une directrice pour ce projet original, un conclave est organisé. Il durera 4 jours et 13 nuits. Louise Richer est baptisée « directrice rouquine suprême ».

En accueillant ses **12 premiers étudiants**, dont Jean-Marc Parent et François Massicotte, l'ÉNH dépose un nouveau jalon sur le parcours de l'humanité.

L'Histoire ne sera plus jamais pareille : l'Histoire sera... plus drôle.



Notre mission depuis 1988

Là où il n'y a pas d'humour, il n'y a pas d'humanité

Depuis maintenant 36 ans, l'École nationale de l'humour poursuit sa mission unique et originale : offrir une formation supérieure visant la professionnalisation des métiers de création en humour pour les humoristes, autrices, auteurs et scénaristes.

Première et seule institution francophone d'enseignement supérieur au monde dans la discipline artistique de l'humour, l'ÉNH est devenue le lieu de convergence des expertises en humour.

Ouverte sur son environnement, elle contribue au renouvellement de la création artistique en privilégiant la diversité et l'innovation, tout comme le développement des applications communautaires et sociales de l'humour.

C'est en collaborant et en créant des occasions de partage et de dialogue sur des enjeux de diversité que nous contribuerons réellement à changer les mentalités.

« Lors de son lancement il y a 36 ans, l'ÉNH proposait un programme qui n'avait d'égal nulle part ailleurs et a permis à l'humour québécois de transcender les frontières et de rayonner à l'international. »

L'école a contribué à l'effervescence du milieu de l'humour au Québec, un milieu dont le dynamisme rejaillit sur nos écrans grâce à nos contenus originaux. »

Suzane Landry, vice-présidente,
Bell Média





Avec l'humour,
on en fait
du chemin

Quelques chiffres

Impact de l'humour dans la société

52,8M \$

en revenus de billetterie en 2022

1,6M

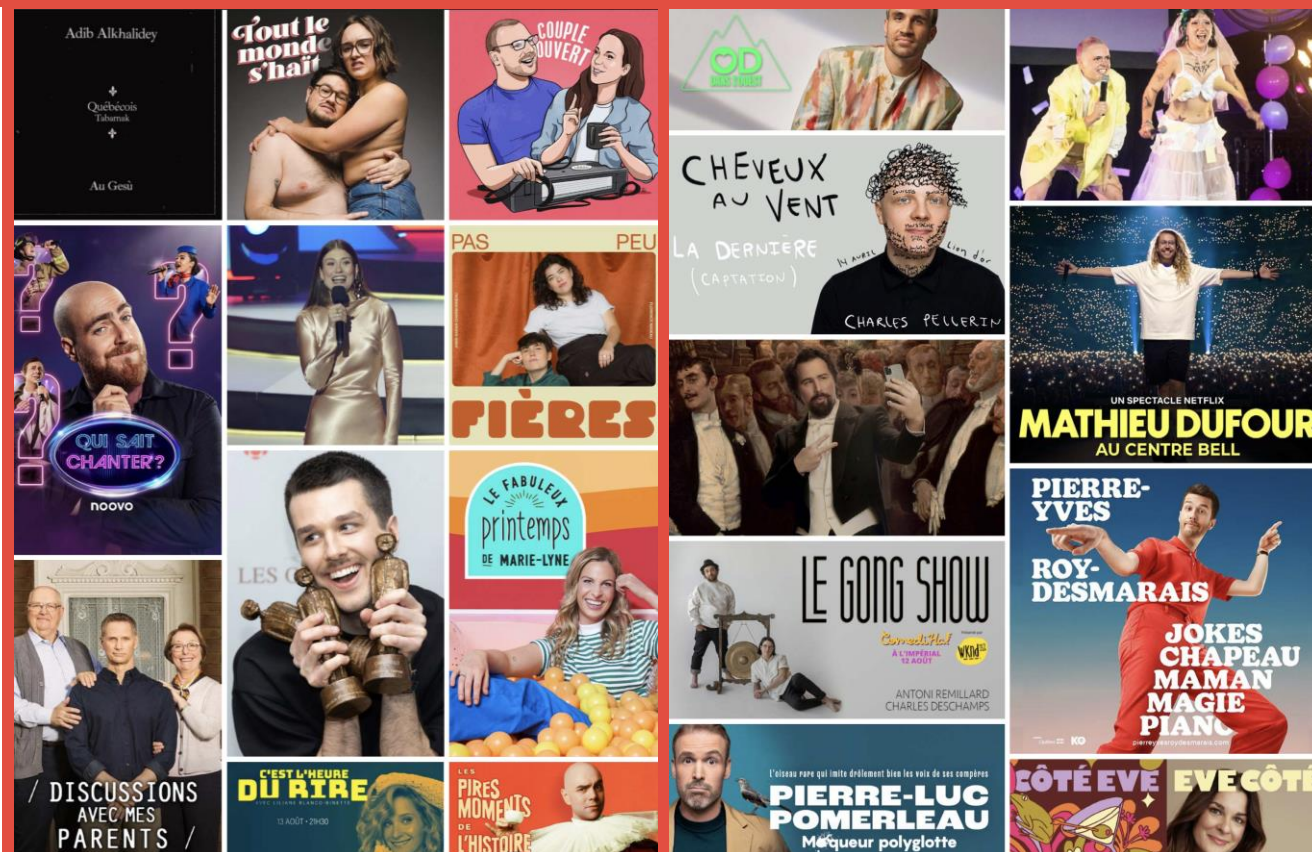
de billets vendus, en 2022

4 665

spectacles d'humour en 2022

10/15

spectacles d'humour les plus vendus au Québec en 2018 étaient présentés par des diplômés de l'École



Quelques chiffres

Faits saillants sur l'impact de l'école

L'ÉNH

764
diplômé.e.s

200

candidatures chaque année,
dont 16% sont retenues

75%

de l'offre humoristique au Québec
met de l'avant des diplômé.e.s
de l'École

81%

des diplômé.e.s sont
actif.ve.s en humour

Les Olivier

70%

des nommés et des
récipiendaires sont
passés par l'ÉNH

14/21

des statuettes ont été
remportées par des
diplômé.e.s (2024)

5/5

des autrices et auteurs
sont des diplômé.e.s
(2023 et 2024)

22/25

des personnes à
l'animation sont des
diplômé.e.s (depuis 1999)

Les Bye Bye

5/6

des autrices et auteurs
sont des diplômé.e.s

3/5

des interprètes sont des
diplômé.e.s

4,5M

de cote d'écoute depuis 2022

Impact de l'École dans son écosystème, 3



« Les artistes qui sont passés par l'École atteignent souvent plus rapidement leurs objectifs de carrière. Durant leur formation, ils ont appris à travailler efficacement, connaissent les rouages du milieu et ont développé une rigueur de travail essentielle. Au fil des ans, l'ÉNH a permis de développer un terreau très fertile pour la relève en humour. »

Benjamin Phaneuf, Président les productions Phaneuf



« L'étroite collaboration entre l'École nationale de l'humour et Bell Média en est une de longue date et elle témoigne de nos besoins mutuels. L'ensemble de nos plateformes ont développé un fort créneau en humour, dont le succès n'aurait pu voir le jour sans l'apport et l'expertise des diplômés de l'ÉNH. Nous sommes extrêmement fiers de leur laisser une place de choix sur nos tribunes et de prendre part activement à leur rayonnement depuis autant d'années. Sans la bougie d'allumage qu'a été l'ENH, l'humour québécois ne serait pas ce qu'il est – ni où il est – à l'heure actuelle. »

Suzane Landry, vice-présidente Bell Média

Faits saillants

Impact de l'école dans le milieu de la culture

Au fil des années, l'ÉNH s'est positionnée comme un acteur incontournable de l'industrie de l'humour et s'est inscrite de façon très significative en amont d'une production humoristique effervescente sur toutes les plateformes.

De nombreuses entreprises du milieu culturel et des affaires reconnaissent la contribution de l'école à la vitalité culturelle québécoise et choisissent d'appuyer son développement.

Toujours à l'écoute des besoins du milieu, l'ÉNH contribue aussi à son renouvellement en ajustant son cursus, en créant de nouvelles formations au gré des besoins de l'industrie, afin de maintenir sa position phare dans le déploiement des métiers de l'humour.

Cette reconnaissance de son expertise dépasse depuis de nombreuses années les frontières du Québec, rejoignant aujourd'hui l'ensemble de la francophonie.



Photo : Louise qui fait une accolade d'encouragement à Laurie, une des étudiantes sur le point de monter sur la scène du Club Soda pour leur spectacle de fin de session,

A woman with braids, wearing a brown jacket and blue jeans, is smiling and speaking to a group of people in a classroom setting. A man with curly hair and a beard is standing to the left, also smiling. The background shows a white wall with a door and a poster. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font, arranged in three lines.

Ce que vous ne
savez certainement pas
de l'école

Photo prise lors de notre atelier « Rire en Scène » en partenariat avec la Fondation Dynastie. Nos diplômés Garihana Jean-Louis et Xavier Boisrond donnent une formation de 10 semaines à des humoristes de la relève issus de la communauté noire.

Impact de l'école dans la société

Nos projets à grand impact communautaire

L'humour est un excellent outil pour améliorer la communication, fluidifier les relations interpersonnelles, apprendre en s'amusant, désamorcer des situations dramatiques car il permet un détachement émotif et finalement pour acquérir une meilleure confiance en soi et en les autres. Au fil des années, l'ÉNH a développé des partenariats et initié des missions à grand impact dans sa communauté.



Blagues à part

En partenariat avec le Centre communautaire Radisson, ces ateliers d'écriture et de jeu ont permis à **des personnes handicapées d'utiliser l'humour** pour faire comprendre à monsieur-madame tout le monde la réalité qu'ils/elles expérimentent au quotidien !

[Regarder la vidéo](#)



Rions en français

Imaginez un instant... vous vous déracinez de votre pays d'origine, vous arrivez au Québec avec l'objectif de vous trouver un travail, vous construisez un nouveau cercle social, tout ceci en apprenant le français en partant de presque 0. **Comme l'humour est le chemin le plus court entre 2 personnes**, nous avons décidé de mettre l'épaulé à la roue.

[Regarder la vidéo](#)



Bien-être et santé mentale

Avec ISMÉES (Initiative sur la Santé Mentale En Enseignement Supérieur), nous avons réalisé 7 capsules vidéo humoristiques pour **défaire mythes et préconceptions liés à la santé mentale avec une touche humoristique.**

[Regarder la vidéo](#)

Impact de l'école dans la société

Nos projets à grand impact communautaire, 2

L'humour est un excellent outil pour améliorer la communication, fluidifier les relations interpersonnelles, apprendre en s'amusant, désamorcer des situations dramatiques car il permet un détachement émotif et finalement pour acquérir une meilleure confiance en soi et en les autres. Au fil des années, l'ÉNH a développé des partenariats et initié des missions à grand impact dans sa communauté.



Pour que ton bac brun soit n°1

Humour et environnement, est-ce que ça fait bon ménage ? Oui ! La MRC de Vaudreuil-Soulanges, en partenariat avec l'ÉNH, lance de **nouvelles capsules vidéo humoristiques sur les matières organiques** afin de sensibiliser les citoyen.nes sur les bonnes pratiques à adopter ainsi que les matières acceptées et refusées dans le bac brun.

[Regarder la vidéo](#)



Rire en scène

Avec la Fondation Dynastie, nous avons mis sur pied le programme « Rire en scène », une **formation intensive à destination des humoristes issus des communautés noires**. Ces classes avaient comme objectif de renforcer leurs aptitudes en écriture humoristique et en jeu comique.

[En savoir plus](#)



Humour sans limite

En partenariat avec l'organisme Autisme sans limites, l'ÉNH a monté des **ateliers à destination des personnes autistes**. Le but ? Apprendre à écrire et jouer leur premier numéro humoristique. Un moyen insoupçonné de parler de sa réalité... Et d'en rire un peu !

[Regarder la vidéo](#)

Formation d'humour et gestion

Le partenariat entre l'ÉNH et HEC depuis 10 ans démontre l'intérêt croissant sur les bienfaits de l'humour en gestion, que ce soit dans les établissements académiques ou dans les organisations.

Les initiatives se sont multipliées au fil des années :

- Nouvelle formation (2024) : "**Intégrez l'humour en gestion**" à l'École des dirigeants des HEC, codéveloppée par l'ÉNH.
- Depuis plusieurs années, l'ÉNH offre une formation dans le cadre du **Parcours Rémi-Marcoux**.
- En 2023, l'ÉNH a collaboré pour la première fois avec **l'école des dirigeants des Premières Nations des HEC**, dans le cadre d'une conférence entre Louise Richer et Cédric Gray-Lehoux, coprésident du Conseil national des jeunes de l'Assemblée des Premières Nations et conseiller en initiatives de justice à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador.
- Entre 2022 et 2023, l'ÉNH a développé pour le **CHUM** une formation d'humour en gestion sur mesure destinée aux gestionnaires du milieu de la santé.



Impact de l'école dans la société

Notre initiative en milieu scolaire

L'humour est un excellent catalyseur pour mobiliser les élèves dans le plaisir et leur donner envie de se dépasser. Il permet une meilleure rétention de l'information, une prise de parole décomplexée, d'améliorer l'expression orale et écrite du français... et surtout, il augmente la confiance en soi des participants et leur ouverture vers l'autre.

Grâce aux partenaires financiers, l'École pourra offrir des tarifs préférentiels à une plus grande clientèle, pour ces ateliers. Elle multipliera aussi ses actions de partenariats avec les milieux communautaires, ainsi que ses activités pour les différentes clientèles du quartier dont les personnes marginalisées.

Au fil des années, l'ÉNH a développé un catalogue de formations et intervient :

- Dans les classes **régulières** (français, arts dramatiques, au parascolaire)
- Dans les classes **spécialisées** (ex. classes à déficience intellectuelles moyennes)

25

écoles visitées

40

groupes touchés

1000

élèves rejoints



Impact de l'école dans la société

Notre offre en milieu de travail

À l'heure où les entreprises doivent évoluer significativement pour proposer des environnements stimulants, attirants, sains et valorisants, la notion centrale de cette évolution repose sur leur capacité à remettre l'humain au centre de son environnement de travail.

La **demande** pour les formations en entreprise **a bondi** dans les deux dernières années et les divers ateliers que nous avons développés au fil des années répondent à ces questionnements et à ces besoins.

L'ÉNH a notamment collaboré avec :

- **HEC Montréal ;**
- **CHUM ;**
- **Tourisme Montréal ;**
- **École des dirigeants des Premières Nations ;**

et beaucoup d'autres !

En 2023-2024:

33

Entreprises touchées

56

Formations offertes



Notre offre en milieu de travail, 2



« Intégrer l'humour en gestion : une clé du bien-être et de l'engagement des employés. Cette formation développée par l'ÉNH est destinée aux dirigeants et gestionnaires. Et elle a déjà été testée et prouvée à l'École des HEC et au CHUM. »

François Rioux, maître d'enseignement au département d'entrepreneuriat et d'innovation des HEC et diplômé de l'ÉNH



Pourquoi nous
avons besoin de vous

Campus actuel

Un espace devenu trop petit

Depuis 2004, l'École nationale de l'humour occupe 11 000 pieds carrés au 7^e étage du 2120, rue Sherbrooke Est. Un espace devenu trop petit pour nos ambitions.

- Dans les dernières années, **les plateformes et les moyens à la portée des étudiants pour produire de l'humour se sont multipliés**. Face à cet éclatement des perspectives pour les créateurs en humour, nous n'avons plus les installations nécessaires pour les accompagner adéquatement ;
- Ce manque d'espace empêche également **d'élargir l'offre de formations professionnelles**. Il n'est pas envisageable d'accueillir plus de cohortes, d'ajouter de nouveaux programmes ou encore **de développer des ateliers pour les milieux communautaires, scolaires et de travail**.

Parce qu'avec l'humour, on accomplit de grandes choses, notre trajectoire nous mène vers de nouveaux projets, vers un nouveau campus.



Prochain campus

Direction Quartier latin

Étudier les sciences de la mer dans le désert, ça ne sonne pas un peu fou?
Pourtant, l'École nationale de l'humour n'est même pas dans le Quartier des spectacles !

Ce nouvel immeuble de 23 000 pieds carrés aura pignon sur rue et sera adéquatement aménagé et équipé des plus récentes technologies. Il abritera entre autres une salle de spectacle spécialement conçue pour des performances d'humour, des studios d'enregistrement à la fine pointe de la technologie et des locaux multifonctionnels pouvant accueillir des ateliers pour diverses clientèles.

L'ÉNH pourra enfin soutenir tous les professionnels du milieu de l'humour (pas seulement ses étudiants ou ses diplômés) en offrant un lieu innovant de convergence des expertises et de rassemblement.

Grâce à ce déménagement, à l'acquisition de ces locaux plus grands, plus performants, l'impact dans la communauté sera décuplé !





Modélisation 3D de notre nouvelle école !



Quartier latin

S'inscrivant parfaitement dans l'identité du Quartier latin, **nous profiterons de l'environnement éducationnel et culturel** de ce dernier et nous nous assurerons d'y contribuer.

En s'y installant, nous pourrons développer concrètement des collaborations et des occasions de mutualisation de services.

Nous rejoindrons les organismes suivants :

BAND

L'inis

**ESPACE
ST-DENIS**



**MAISON
THÉÂTRE**

**cinéma
thèque
qc**



**FNO
NFB**

CHUM

LE BORDEL
COMÉDIE * CLUB



**QUARTIER
DES SPECTACLES
MONTREAL**



**CÉGEP DU
VIEUX MONTRÉAL**

Salle
Pierre-Mercure

UQÀM

Maison de la chanson
et de la musique



Photo : nos finissant.es avant leur première médiatique, dans la loge du Club Soda!

Projet 1

Innovation et pédagogie



Objectif

2 500 000 \$

Offrir un lieu de création qui se réinvente au même rythme que son milieu, grâce à des ressources et des locaux modernes

- Créer un nouveau campus innovant et rassembleur, au cœur du Quartier latin, pensé et conçu pour l'ensemble des créateurs en humour et ainsi constituer le centre de convergence des expertises en humour au Québec
- Propulser la puissance créative des humoristes et auteurs en couvrant tous les espaces actuels de diffusion grâce à un environnement technologique de pointe et des lieux adaptés à l'évolution accélérée de la pratique professionnelle (y compris l'intelligence artificielle)
- Offrir une salle de spectacle unique conçue pour les représentations en humour et pouvant servir de laboratoire d'exploration aux étudiants.es et aux diplômés.es
- Créer de nouveaux programmes courts de perfectionnement / spécialisation qui répondront à l'émergence de nouveaux postes spécialisés très recherchés (réalisateur de production de variété, création de contenus multiplateforme.
- Créer un bureau de services aux diplômés.es et élargir les services de l'École à l'ensemble de la communauté des créateurs en humour, pas seulement les diplômés
- Maintenir la professionnalisation et la structuration du milieu de l'humour au Québec
- Élargir les services aux étudiants et diplômés et accompagner davantage de finissants dans leurs premiers pas professionnels (service de mentorat)
- Optimiser les formations à distance dans le but de rejoindre l'ensemble de la population québécoise et canadienne, voire toute la francophonie grâce à un parc d'équipement renouvelé et une offre de cours bonifiée
- Établir des canaux qui permettent aux humoristes, autrices et auteurs d'ici de rayonner dans l'ensemble de la Francophonie

Projet 2

Implication jeunesse et engagements communautaires



Objectif

750 000 \$

Investir dans l'ÉNH pour que le RIRE ENSEMBLE soit au service du VIVRE ENSEMBLE

- Multiplier les ateliers et les programmes pour diverses clientèles, souvent marginalisées, telles les artistes, les adultes vivant avec un handicap ou encore les aînés, afin de les sortir de l'isolement et leur donner des occasions de socialiser, de s'exprimer dans un environnement sécuritaire et bienveillant
- Accroître et documenter les ateliers dans les classes de francisation afin d'outiller les nouveaux arrivants à s'intégrer dans la société québécoise, en développant leur confiance en soi et en favorisant une ouverture vers l'Autre dans un cadre ludique d'apprentissage
- Poursuivre les ateliers et des spectacles d'humour dans les écoles secondaires afin de favoriser l'exploration de la langue française et la prise de parole devant public
- Assurer l'accessibilité aux activités de l'ÉNH par des frais très abordables pour tous
- Offrir des espaces et des infrastructures adaptés aux personnes à mobilité réduite et handicapées, dans un souci d'accessibilité pour tous
- Offrir durant l'été des camps de jour d'initiation à l'humour, notamment pour les enfants issus de familles défavorisées et pour des groupes mixtes en francisation
- Former davantage de formateurs pour bonifier l'offre d'ateliers pour ces clientèles

Projet 3

Bien-être et santé mentale

En tant que chef de file des applications transversales de l'humour, l'ÉNH a développé une expertise dans les interventions en santé et bien-être.

Objectif

250 000 \$

Miser sur les impacts positifs tant physiologiques que psychologiques de l'humour, comme mécanisme fondamental d'équilibre et de résilience

- Poursuivre les initiatives en santé mentale lancées par l'Énh dans les dernières années, notamment avec des ateliers humoristiques qui abordent la santé mentale sous un angle créatif et interactif. Ateliers qui permettent aux participants de s'exprimer et d'explorer des outils pour mieux gérer les enjeux de santé mentale
- Accroître les initiatives en santé mentale en s'appuyant sur des projets fructueux comme la collaboration actuelle avec ISMÉ (Initiative en santé mentale étudiante en enseignement supérieur) et le Centre Jeunesse-Emploi de Maskinongé par, notamment, la création de capsules de sensibilisation
- Multiplier les formations auprès d'intervenants de divers milieux (santé, éducation, etc.) pour valoriser l'utilisation de l'humour comme outil de communication, de sensibilisation et de bien-être
- Poursuivre les formations Gestion et Humour aux HEC et accroître les interventions/formations en entreprises sur l'humour comme vecteur d'humanisation des milieux de travail, au service de la qualité relationnelle et communicationnelle
- Bonifier les services psycho-sociaux gratuits offerts aux étudiants de l'ÉNH par une ressource professionnelle, notamment en ajoutant plus d'heure de consultation par semaine
- Assurer une veille active des très nombreuses recherches en sciences du comportement qui mettent en lumière les liens entre l'humour et le milieu de travail, le leadership, l'intelligence émotionnelle, et l'engagement

Projet 4

Initiatives liées au développement durable



Objectif

500 000 \$

Développer et soutenir des projets liés aux enjeux environnementaux, sociaux et de gouvernance

- Assurer une application proactive de la politique de développement durable en mettant en place des processus d'évaluation pour mesurer et bonifier les pratiques de l'école en matière de responsabilité environnementale, sociale et de saine gouvernance dans la nouvelle École
- Contribuer activement à la relance du Quartier latin en synergie avec les institutions culturelles et éducatives du secteur: BAnQ, l'UQAM, Cégep du Vieux Montréal, La Maison de la chanson, la Coop d'habitation Jeanne-Mance. Entre autres, collaborer au Parcours Quartier latin initié par l'UQAM et aux événements de la société de développement commercial du QL.
- Poursuivre et multiplier les partenariats visant la promotion de l'inclusion et du respect des différences culturelles, sociales et de genre. Notamment les initiatives avec la Fondation Dynastie, Afrikiri, l'Agence Ninan, Ensemble pour la diversité, etc.
- Poursuivre les initiatives de recrutement auprès des diverses communautés culturelles, afin que la clientèle étudiante de l'ÉNH reflète mieux le portrait culturel du Québec. Élargir et affiner les canaux de communication vers ces communautés
- Bonifier le fonds de bourses d'excellence et d'accessibilité, afin de soutenir le plus d'étudiants.es possibles, pour que la situation financière ne constitue pas un obstacle pour les candidat.es
- Créer un fonds de prévoyance et maintenir une saine gestion des finances, afin d'assurer la pérennité de l'École, le développement de futurs programmes et la bonification des programmes d'aide aux étudiants

Quand s'incarne la passion

Louise Richer, présente depuis le jour 0

Femme de cœur et de vision, psychologue de formation et pédagogue aguerrie, elle s'est investie à concrétiser une vision : professionnaliser l'humour.

Depuis 36 ans qu'elle est à la barre de ce navire, Louise n'a eu de cesse d'avancer, souvent contre vents et marées, avant de pouvoir enfin jouir de courants favorables. Si l'école est à sa pleine vitesse de croisière, c'est grâce à elle et ses reconnaissances acquises :

- **Membre distinguée de l'Ordre de l'excellence en éducation**, remis par le ministère de l'Éducation du Québec (2022)
- **Récipiendaire de l'Ordre du Canada** « pour sa contribution à l'épanouissement et à la diffusion des arts du spectacle, en tant que directrice de l'ÉNH » (2016)
- **Lauréate du Prix femmes d'affaires du Québec**, catégorie OBNL (2014) et du Mercure Germaine-Gibara Leadership remis lors du gala de la Fédération des Chambres de commerce du Québec (2015)
- **Récipiendaire du Prix Reconnaissance UQÀM** de la Faculté des sciences humaines soulignant la qualité exceptionnelle de son parcours professionnel (2010)



Le mot de la fin

Yvon, parrain d'honneur

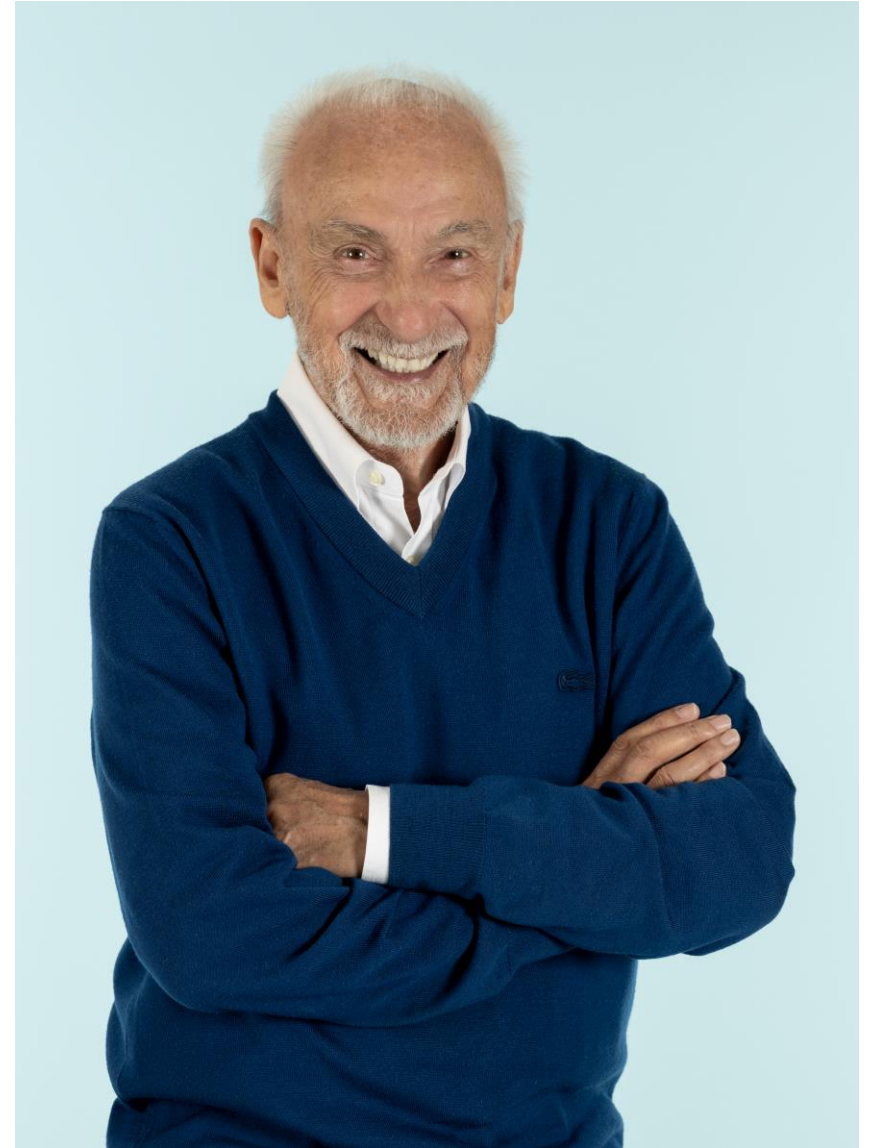
« C'est avec fierté que je soutiens la relocalisation de l'ENH au cœur du Quartier latin.

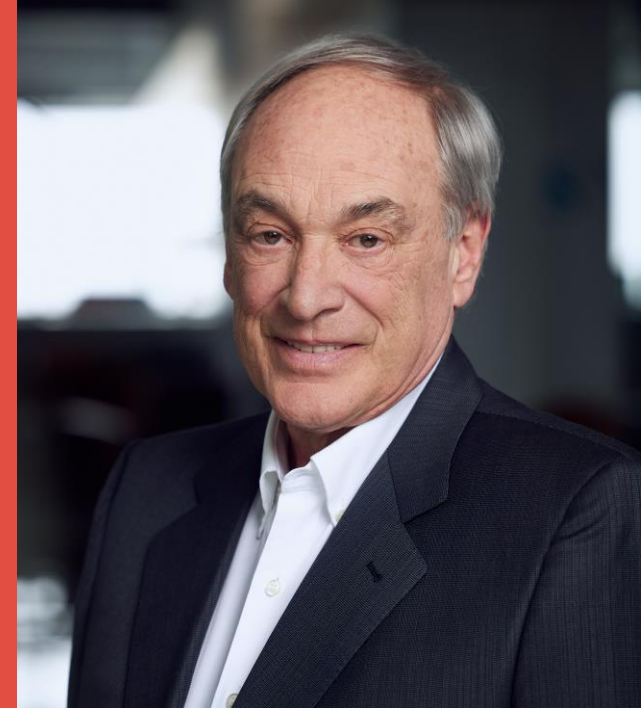
Ces nouveaux espaces permettront à l'ENH d'accueillir plus d'étudiants, de continuer à croître en offrant de nouveaux programmes et à s'impliquer encore davantage socialement.

Depuis 36 ans, l'École s'est avérée un outil indispensable à l'essor de l'humour et de la culture au Québec. J'appuie donc résolument l'ÉNH, Louise Richer et son équipe à l'occasion de cette campagne majeure de financement.

Vive l'humour, vive la culture ! »

Yvon Deschamps





Cabinet d'honneur

- Yvon Deschamps, humoriste
- Marc Brunet, auteur et diplômé de l'ÉNH
- Clémence Desrochers, actrice
- Robert Dutton, professeur associé, HEC Montréal
- Jacques Parisien, philanthrope
- Lise Dion, humoriste

Le saviez-vous ?

Impacts de l'humour sur la santé

Quand vous riez:

- Vous sécrétez davantage d'hormones régulatrices d'humeur comme la sérotonine et les endorphines, responsables de la **sensation de bien-être dans le corps**.
- Ces endorphines **réduisent votre niveau de stress**, en diminuant la quantité de cortisol dans le sang, ce qui a un effet positif sur la dépression, en partie causée par un déséquilibre des transmetteurs hormonaux dans le cerveau.
- Vous produisez **plus de globules blancs**, ce qui renforce votre système immunitaire.
- Vous prenez de plus grandes respirations, ce qui augmente les échanges gazeux dans votre corps. Par exemple, il est démontré que regarder un film humoristique **diminue l'hyperactivité bronchique dans les cas d'asthme sévère**.
- Vous **diminuez votre pression artérielle et protégez votre système cardio-vasculaire** puisque les effets physiques du rire augmentent le volume de sang éjecté par le cœur, favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins et donc la diminution de la pression artérielle. La pratique du rire à long terme pourrait diminuer les arythmies et même contribuer à prévenir les crises cardiaques.
- Vous **modulez la douleur physique**, augmentant ainsi votre seuil de tolérance à cette douleur.

Le rire apporte définitivement des bénéfices supplémentaires dans le traitement de bien des problèmes, autant en santé mentale qu'en santé physique.



On fait un bout
de chemin ensemble?

ÉCOLE
NATIONALE
DE L'HUMOUR

Vicky Pomerleau

Directrice de la campagne majeure

2120, rue Sherbrooke Est, 7^e étage
Montréal, Québec H2K 1C3

W: enh.qc.ca

@: vpomerleau@enh.qc.ca