



POUR VIVRE MIEUX, RIONS PLUS

NOTRE CORPS SERAIT FAIT POUR RIRE UNE QUINZAINE DE MINUTES PAR JOUR. C'EST PEU, ET C'EST BEAUCOUP... VOUS PAR EXEMPLE, QUAND VOUS ÊTES-VOUS MARRÉ POUR LA DERNIÈRE FOIS ? IL Y A 5 MINUTES, 5 HEURES, 5 JOURS ? L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU RIRE ET DU BONHEUR®..., DONNE DES CLÉS POUR « ATTEINDRE UNE JOIE DE VIVRE PROFONDE ET DURABLE », EN RÉ-APPRENANT NOTAMMENT À RIRE, ET C'EST TRÈS SÉRIEUX.

Par Mélanie Marullaz

Ouf... les larmes aux yeux, les abdominaux en feu et les joues au bord de la crampe, vous reprenez votre souffle après avoir vu votre collègue Nadine disparaître brusquement derrière son bureau, suite à la trahison de son siège parti rouler quelques mètres plus loin. Vous glousserez toutes les deux de concert encore plusieurs minutes avant de vous remettre au travail, l'esprit rafraîchi, prêtes à repartir pour plusieurs heures de concentration. Car le rire oxygène la tête. Et le corps aussi. D'après le neurologue Henri Rubinstein, spécialiste de l'exploration du système nerveux, dans la vie courante, on échange à peu près 1/2 litre d'air par respiration, 2 litres quand nous rions. Mais ce n'est pas tout. Le rire s'apparente à de la gym douce, en faisant travailler un nombre insoupçonné de

muscles, du visage au sphincter, il masse également le tube digestif et fait fabriquer au cerveau notre conso perso de morphine naturelle, l'endorphine. Ce n'est donc pas pour rien qu'Henri Rubinstein est le parrain de l'Ecole du Rire et du Bonheur® - à cette évocation, vous souriez déjà, un brin dubitatif : *"Tiens, il faut une école pour apprendre à rire maintenant ?"* Vous allez voir...

SECOU-RIRE

En 2000, suite à une grave dépression, la journaliste Corinne Cosseron change de vie. Elle quitte Paris pour le soleil du Sud de la France, et se forme au yoga du rire, découvert auprès d'un médecin indien. ■■■



“Mais au bout d’un an à faire rigoler les gens sur la plage, j’ai voulu voir si d’autres personnes avaient aussi essayé de le faire. Je suis donc partie pour un tour du monde et j’ai constaté que c’était le cas dans plein d’endroits, à plein d’époques différentes.” De toutes les disciplines auxquelles elle s’initie, elle extrait la Rigologie®, résumée comme une recette sur son site internet, « intelligence émotionnelle + psychologie positive + sophrologie ludique + yoga du rire + méditation », et appliquée au sein des Clubs de Rire. *“Les gens viennent à nous comme ils iraient à la danse ou à la gym. Là, c’est très particulier car il faut 1 à 6 séances pour se mettre dans le bain. Mais si on reste, la vie change d’une manière spectaculaire : on apprend à dédramatiser, à se prendre moins au sérieux.”* Un cadeau à faire à son entourage comme à soi-même. *“Au son du rire, je sens comment vont les gens : le rire stressé est grinçant, il n’est pas cristallin, joyeux, aérien, comme celui d’une maman avec des enfants en bas âge par exemple. Quand on ne rit plus, on est souvent coincé au niveau des autres émotions. Or, une émotion est faite pour nous traverser, pas pour être stockée, sinon elle se périmé et devient toxique.”*

GUÉ-RIRE

Des Clubs de rire, il y en a aux 4 coins du pays, animés par les Rigologues formés à l’Ecole de Corinne Cosseron. Parmi eux, Cyndie Buchet à la Balme-de-Sylyingy, musicothérapeute de son état. *“A l’occasion de ma pratique, j’étais parfois démunie face à des personnes très négatives, je me suis donc formée pour apprendre à leur transmettre cette manière de voir les choses. Ça m’a donné des outils, une structuration que je n’avais pas et une manière de les mettre en place.”* Le rire est

mécanique, si la tête ne veut plus, on mobilise le corps. Une séance commence donc en douceur par un travail sur la respiration, la libération des tensions émotionnelles ; elle se poursuit par des jeux de sophrologie ludique, des jeux de clowns et de développement personnel, *“on est dans l’instant présent, pour rester juste dans ses émotions, on ne pense pas à ce qui est à l’extérieur de la séance”* ; elle se termine généralement, à l’occasion de la méditation finale, par une crise de fou rire collectif.

RECONQUÉ-RIRE

Maryline Henry, elle, est animatrice de Club de Rire près de Fillinges. Elle applique également la psychologie positive dans le domaine de l’entreprise, pour re-mobiliser cadres et salariés, essouffés par des années d’ancienneté ou des restructurations successives. *“A la fin d’un cursus de formation, on voit les visages qui changent, une sorte de soulagement. Les personnes se considèrent différemment, elles discutent autour de la machine à café, se rappellent des anecdotes. En détention, où j’interviens également, le rire est hyper mal perçu, mais quand j’anime un temps avec eux, ça rit aux éclats, même les gardiens viennent voir cette « incongruité » que le système n’autorise pas. Dans l’entreprise, il y a parfois ce même prédictat que le rire n’est pas bon, qu’il est contre-productif, mais une équipe où ça rit est une équipe qui fonctionne bien, où il y a une énergie, une dynamique qui circule.”* Alors, la prochaine fois que Nadine glisse de sa chaise, pour mieux travailler, surtout ne vous retenez pas, riez aux éclats ! ■

► + d’infos : www.ecolelerire.com