

# Rire avec ses proches, c'est sérieux !

En 2021, se dérider à la maison est vital. Une expo et des ateliers « Rire en famille », auxquels nous avons bravement participé, proposent de rigoler ensemble, toutes générations confondues.

**A**vouons-le : c'est avec de légères réticences que nous nous apprêtions à céder à l'hilarité. Étant de nature peu expansive, il nous semblait qu'imiter le kangourou en sautillant sur le parquet de notre salon, tout en pouffant devant des inconnus, n'était pas de notre ressort. Nous redoutions la blessure musculaire, pourquoi pas un dramatique claquage du grand zygomatique. Pire encore : une déchirure du diaphragme en essayant de faire résonner le rire gras-souillet du Père Noël (« Oh ! Oh ! Oh ! »). C'était compter sans le renfort d'Aymeric Astier, chaleureux « rigologue » en chef : « Mon métier, c'est de rigoler. » Ce boute-en-train aurait été capable de faire éclore un sourire sur le visage de marbre de Buster Keaton, le comique burlesque surnommé « l'homme qui ne riait jamais ». En cet après-midi printanier, plus d'une quinzaine de volontaires, grands-parents, parents et enfants, participent à l'atelier collectif « Rire en famille ». Confinement oblige, la séance se déroule en visioconférence. Après les présentations d'usage – certains se connectent depuis le Périgord, le Morbihan, les Yvelines, la Marne... –, il est temps de passer aux choses sérieuses : la rigolade.

## D'ABORD, ON SE BIDONNE !

Les exercices préliminaires sont à notre portée. On se tire la langue en riant, on bâille en riant, on se gratte la tête en riant... Rien de compliqué. On se bidonne. Ce n'est que l'échauffement. Les cordes vocales montent doucement en température. L'affaire se corse soudainement. « Et maintenant, on va faire la "respiration de la surprise". Allez-y... », invite Aymeric. On tente cette figure imposée, éminemment

*« Le rire sert à créer des liens. Quand on rigole, avec sa sœur, son frère, ses parents, ses amis, on crée une relation privilégiée. »*

AYMERIC ASTIER, RIGOLOGUE

## À SAVOIR

**Le 2 mai, Journée mondiale du rire,** l'École internationale du rire, en partenariat avec le musée de l'Homme, propose un rassemblement de rieurs en direct sur Zoom. [www.ecolederire.org](http://www.ecolederire.org)

technique. Simuler le plus vif étonnement, les yeux exorbités et la bouche grande ouverte... Ah ! Ah ! Ah ! La fierté nous envahit : c'est du beau travail. « Bon, je crois que tu nous as plutôt fait la respiration de la crise cardiaque ! », ricane une voix dans le haut-parleur. Celle d'Aymeric, dont on repère le petit sourire en coin. Exercices ludiques et jeux collectifs se succèdent, entrecoupés d'interventions du rigologue, qui les parseme de précieuses indications. « Alors que les adultes rient en moyenne 10 fois par jour, les enfants, eux, rient plus de 300 fois. » Le dialogue s'établit avec une étonnante facilité. « Moi, je ne rigole qu'avec mes copains », glousse Anton, sous le regard de sa mère, Marlène. Gabriel apporte sa contribution à la réflexion : « Pour moi, me marrer, c'est faire des blagues ».

Malgré la distance géographique et le filtre des écrans, le rire devient rapidement spontané, naturel et communicatif. « On peut s'applaudir ! », finit par conclure le rigologue, à l'issue de la session de poilade (1 heure et demie). Depuis leur salon, parfois leur jardin, les participants ont apprécié. « Je me sens plus tranquille », dit le jeune Edgar. « Moi, je suis contente ! », ajoute la petite Paola. « Nous venons de faire du yoga du rire. C'est une méthode pour se sentir plus détendu, de meilleure humeur. Cela sert à créer des liens. Quand on rigole, avec sa sœur, son frère, ses parents, ses amis, on crée une relation privilégiée », explique Aymeric Astier. « Prendre soin de votre rire, c'est aussi prendre soin des autres. » On s'envoie des salves de « bisous de rire ». Le message est passé : il faut rire accompagné.

## ANTIDOTE À L'ANGOISSE

Fascinante expérience, cet atelier est l'une des nombreuses activités en ligne proposées par le musée de l'Homme, à Paris, à l'occasion de l'exposition *Rire : la science aux éclats !* (voir encadré ci-contre). À découvrir jusqu'au 12 juillet, fruits d'une collaboration avec l'École internationale du rire et du bonheur, cette



HUMPHREY WULEBA

exposition et ses ateliers – des séances spécifiquement conçues pour les adultes sont disponibles – rappellent la place essentielle du rire dans le contexte de la crise sanitaire. Et surtout à la maison, avec son conjoint, ses enfants, son chien... « Ma mère me disait : surtout, épouse un homme avec lequel tu rigoles, sinon la vie va te sembler très, très longue ! », rapporte en souriant Corinne Cosserson. La fondatrice de l'École internationale du rire et du bonheur, en 2002, a mis ce conseil en pratique : elle assure disposer de domicile d'un époux irrésistiblement drôle et d'enfants super rigolos. « Ces derniers mois, les familles ont été confinées, enfermées ensemble, elles n'avaient peut-être pas forcément envie de rire. Pourtant, c'est un antidote à la peur, au stress, à l'angoisse », assure-t-elle.

## POUR TOUS... EN ZOOM

Depuis le début de la pandémie, l'École internationale du rire et du bonheur organise des séances gratuites de rire intentionnel pour tous, « Rigolo'Zoom », et des sessions de « libération émotionnelle ludique », à l'attention des jeunes (« SOS joie de vivre »). Les demandes ne cessent d'augmenter. « Pour les familles, l'intérêt d'un atelier, c'est que l'animateur est là pour

**300 PAR JOUR,** c'est le nombre de rires d'un enfant... alors qu'un adulte ne se gondole plus que 10 fois quotidiennement.

## À SAVOIR

**Jusqu'au 3 octobre,** le Zoom, Centre de culture scientifique, technique et industrielle (fermé jusqu'à nouvel ordre) de Laval accueille l'exposition *Guili-Guili*, à destination des 3-6 ans. Jeux et expériences sensorielles sont au programme. [www.ccsti-laval.org](http://www.ccsti-laval.org)

définir le cadre. Les parents, complètement déchargés de cet aspect, n'ont plus qu'à se détendre. Et c'est précisément ce dont les enfants ont le plus envie : ils veulent que leurs parents leur consacrent du temps, du temps de plaisir et de joie. Notre joie de vivre, malmenée en ce moment, c'est notre émotion vitale. Ces ateliers sont des moments de légèreté offerts à la famille entière. » Ancienne journaliste, Corinne Cosserson a découvert le yoga du rire à travers la pratique d'un médecin indien, Madan Kataria, généraliste à Bombay, fondateur des Clubs de rire. « Les rigologues devraient être remboursés par la sécurité sociale, surtout en cette période ! », répète-t-elle avec conviction.

Au-delà de ses bienfaits pour la santé – il libère un cocktail d'hormones du bien-être dans le cerveau (endorphines, dopamine, sérotonine, ocytocine) et possède une influence sur la digestion, le sommeil, le stress, etc. –, le rire est une « porte d'entrée » vers les émotions. « C'est un accélérateur de relations humaines. Il met du liant entre les membres d'une famille », poursuit Corinne Cosserson, fondatrice de la rigologie, une discipline qu'elle définit comme « une technique psychocorporelle de libération émotionnelle ». Faudrait-il envisager l'ouverture de →



### ATTENTION, CONTAGIEUX !

Le rire, comportement universel, a la capacité de se propager.

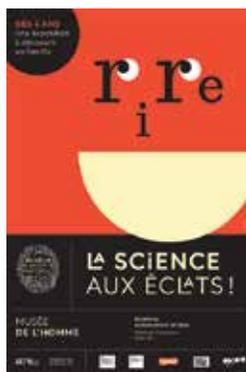
qui a enquêté en Tanzanie et soutenu une thèse sur les cadres sociaux du rire dans les villages de la région de Kagera, où s'est diffusée cette contagion.

Étudiant les mécanismes sociaux et culturels à l'œuvre dans le rire, Inès Pasqueron de Fommervault souligne : « *S'il est un comportement universel, puisque tous les êtres humains rient, sans exception, il est déterminé par des cadres sociaux. Même si nous n'en avons pas conscience, tout le monde apprend à rire.* » Les façons de s'égayer, notamment, dépendent des représentations sociales. « *Dans la région de Kagera, il est indécent pour une femme de rire la bouche ouverte. Sinon, cela n'aurait plus rien de la joie ou de l'humour, ce serait clairement une invitation au sexe. D'ailleurs, les quelques victimes de l'épidémie de 1962 que j'ai pu rencontrer étaient gênées pour en parler.* » Très peu étudié et même marginalisé dans les sciences sociales, le rire dépend des sociétés, des époques, des classes générationnelles. « *Il demeure l'acte ultime de liberté. Grâce à lui, on peut s'élever au-dessus d'une situation, en réussissant à la rendre dérisoire, en désamorçant la douleur* », dit encore Inès Pasqueron de Fommervault. C'est une évidence : une bonne crise de rire (sans effets secondaires) permet d'être vacciné contre la mauvaise humeur. Dût-on sautiller comme un kangourou dans son salon en s'esclaffant... **PASCAL PAILLARDET**

« rigolodromes », avec des blagues en piqûres de rappel ? Pourquoi pas... Au XIX<sup>e</sup> siècle, rappelle l'exposition du musée de l'Homme, des spectacles ambulants très particuliers sillonnaient les États-Unis pour distribuer de la joie de vivre : les spectateurs pouvaient inhaler du gaz hilarant afin d'être secoués par des rires incontrôlables... On imagine sans peine la bonne humeur régnant dans une famille entière, sous l'emprise de ces secousses euphoriques. « *On sait qu'une tranche de 10 à 15 min de rire par jour, c'est bon pour la santé et le moral. Je conseille à chacun d'observer un petit rituel quotidien : s'accorder quelques minutes pour se poser, s'écouter et rire* », préconise Corinne Cosseron.

### ÉPIDÉMIE DE FOU RIRE

Pour renforcer la cohésion d'une famille ou d'un groupe, il n'est pas obligatoire de recourir au gaz hilarant. Le rire est naturellement contagieux, comme nous l'avons expérimenté avec succès lors de l'atelier de rigologie... Une incroyable histoire (pas forcément drôle !) en témoigne. En 1962, une étonnante « épidémie de fou rire » a touché le Tanganyika, aujourd'hui la Tanzanie, en Afrique de l'Est. Déclenchée dans un pensionnat de jeunes filles, cette épidémie se propagea dans plusieurs villages durant six mois. Les victimes, dont certaines durent être hospitalisées, étaient atteintes de crises de rire, mais aussi de pleurs, qui pouvaient se prolonger plusieurs heures. Des écoles furent contraintes de fermer. « *Cette épidémie demeure énigmatique. Plusieurs théories ont été avancées, comme celles d'une hystérie collective ou d'une sorte de malaria cérébrale. Localement, certains évoquent de la sorcellerie* », explique l'anthropologue Inès Pasqueron de Fommervault,



### À voir pour se gondoler

**Rire : la science aux éclats !** Cette exposition (fermée temporairement, en raison de la crise sanitaire), qui s'adresse essentiellement aux familles et aux enfants de plus de 6 ans, propose une promenade dans l'univers du rire. Une quarantaine d'activités ludo-éducatives (jeux, vidéos, installations, etc.) permet de découvrir différents aspects du rire à travers des thématiques : « Sommes-nous seuls à rire ? », « Le corps qui rit », « Rire, c'est contagieux ? », « Plus on est de fous... » Plusieurs activités en ligne sont proposées par le musée de l'Homme :

outre les ateliers « Rire » (gratuits), des conférences sont prévues. « Dis-moi comment tu ris et je te dirai qui tu es ! » (7 juin), par l'anthropologue Inès Pasqueron de Fommervault ; « Carte blanche à Jean-Christophe Delpierre, rédacteur en chef du magazine *Fluide glacial* » (12 juin).

Jusqu'au 3 août, au musée de l'Homme, Paris (XVI<sup>e</sup>).  
[www.museedelhomme.fr](http://www.museedelhomme.fr)