



Employeurs et médecins en vantent les bienfaits

Le rire, c'est du sérieux !

À l'occasion de la Journée internationale du rire qui aura lieu dimanche, découvrez les vertus insoupçonnées d'un bon éclat de rire et apprenez à rire sur commande !

Le 6 mai, c'est la 20^e Journée internationale du rire ! Créée par un médecin indien ayant observé que les patients qui guérissent le mieux sont ceux qui sont les plus joyeux, ce docteur a décidé de mettre au point un ensemble de techniques pour apprendre à rire sans raison afin d'en ressentir les bienfaits le plus souvent possible.

Depuis 2003, cette journée donne lieu en France à des manifestations organisées par Corinne Cosseron, fondatrice de l'École internationale du rire et du bonheur (ecoledurire.org), et par ses « rigologues », des personnes qui ont suivi une formation pour utiliser le rire afin d'aider chacun à se sentir mieux. Leur credo : on ne rit pas parce que l'on est heureux, on est heureux parce que l'on rit ! Au programme dans plusieurs villes de l'Hexagone : des initiations au « yoga du rire » proposées gratuitement, histoire de

découvrir comment « rire sans raison » (pour savoir s'il y en a près de chez vous, contactez le club du rire le plus proche de votre ville, voir sur le site de l'École du rire). Alors, quand les occasions de rire ne sont pas toujours au rendez-vous, n'hésitez pas à provoquer des éclats de rire, histoire de cultiver votre joie de vivre et vous offrir des petites parenthèses de bonheur.

Rire pour mieux oxygéner son cerveau et être naturel

Ce n'est un secret pour personne : après avoir ri, on se sent bien ! Lors du rire, l'inspiration et l'expiration sont intenses, ce qui permet de reproduire les mouvements d'une respiration profonde. Conséquences : le cerveau est mieux oxygéné ; le visage, le cou, l'abdomen et les épaules se détendent ; le stress baisse... Autrement dit, rire dénoue les tensions.

C'est mettre de la gaieté dans les maisons de retraite

« **Chez les seniors, on ne cherche pas à provoquer un rire puissant, mais à leur apporter une bulle de joie de vivre** », ajoute Corinne Cosseron. Dans les maisons de retraite, les rigologues arborent des vêtements joyeusement colorés, proposent des exercices de respiration, des mimes, invitent

les résidents à prononcer des sons en tapant dans les mains ou à pousser la chansonnette sur les tubes musicaux de leur jeunesse. Tout cela contribue à créer une atmosphère de bonne humeur, salubre dans des Ehpad où la joie n'est pas toujours le sentiment le plus répandu !

Et c'est aussi une façon de communiquer avec les autres. « Un éclat de rire permet de briser la glace entre deux personnes qui n'osent pas se parler », affirme Corinne Cosseron. En effet, quand le rire est sincère, c'est-à-dire non forcé, il en dit long sur ce qui nous amuse et nous distrait : si la personne face à nous rit des mêmes choses, une complicité

et une connivence s'établissent rapidement, même si l'on ne se connaît pas.

De plus, quand on éclate de rire, on se montre tel que l'on est, avec le visage parfois déformé par le rire. On ne fait pas attention à son image et, du coup, on accorde moins d'importance à celle des autres. Dans un éclat de rire, tout le monde est plus naturel !

À l'hôpital, des clowns et du rire pour surmonter la maladie

Depuis 1991, les clowns de l'association **Le Rire Médecin*** interviennent dans les services pédiatriques pour redonner le sourire aux enfants hospitalisés, et également à leurs parents.

Grâce à Corinne Cosseron et son école, les adultes hospitalisés ont eux aussi droit à une parenthèse de gaieté que les circonstances de la maladie rendent rares. Intervenant aussi bien en psychiatrie qu'auprès de patients atteints de cancer, les rigologues proposent des séances de yoga du rire. « Cela permet d'extraire pendant quelques minutes les patients de leurs inquiétudes car, quand on rit, on ne pense plus à rien », reprend Corinne. Les patients réalisent ainsi qu'ils peuvent modifier leur humeur en appliquant les exercices de yoga appris et que,



Les clowns du Rire Médecin égaient aussi la vie des enfants hospitalisés.

même lorsque les circonstances sont difficiles, il est possible de se sentir mieux en riant.

« Nous intervenons également souvent auprès du personnel hospitalier, ajoute Corinne Cosseron. Beaucoup travaillent dans des conditions difficiles et stressantes. Pour les aider à prendre du recul, on leur apprend, par exemple, à

marquer une pause d'une seconde et à respirer juste avant d'ouvrir la porte du patient ; à penser à son nom plutôt qu'à son numéro de chambre, ou encore à poser une question rigolote au moment d'une piqûre, par exemple. Cela permet de détendre le patient et de travailler plus sereinement. »

*Voir le site : leriremedecin.org.

Au travail, le rire renforce l'esprit d'équipe !

À tous ceux qui pensent que, au travail, nous ne sommes sûrement pas là pour rigoler, Corinne Cosseron répond que c'est faux ! « Aujourd'hui, au moins une entreprise par jour fait appel aux services de rigologues, précise-t-elle. Que ce soit pour un événe-

ment festif comme un départ en retraite ou pour mieux apprendre à chacun à gérer son stress. » Les rigologues proposent toujours de commencer leurs interventions par une séance de yoga du rire : constituée d'exercices de respiration, de « mimes du rire » (imagi-

ner quel est le rire du lion, le rire du téléphone...) et d'un grand éclat de rire groupé, sans raison, debout ou allongés au sol, cela permet aux salariés de se découvrir mutuellement sous un jour inhabituel. « On offre aux employés une parenthèse, ajoutez-elle. En riant ensemble, ils dépassent leur peur du ridicule et se voient comme ils ne se sont parfois jamais vus. » On découvre en effet que telle personne d'ordinaire taciturne a un rire très communicatif ou rit des mêmes blagues que soi. « Cette expérience peut souder une équipe ! »

Monique, salariée d'une PME ayant fait appel aux services d'un rigologue, le confirme. « Voir mes collègues rire me les a tous rendus sympathiques, indépendamment de nos affinités ou de nos difficultés. Rire ensemble pendant cinq minutes nous a permis d'oublier nos différends, nos petits accrochages et de repartir du bon pied, dans une nouvelle dynamique. »



Rire ensemble au travail permet de renforcer la solidarité entre collègues.

Comment vous entraîner chez vous

✓ **Les médecins recommandent 10 à 15 minutes de rire quotidien** pour être en bonne santé. Si vous ne vous souvenez plus à quand remonte votre dernier éclat de rire, voici comment le provoquer : chaque jour, pendant une semaine, visualisez la vidéo « Comment rire seul(e) chez soi » de Corinne Cosseron sur Youtube. Peu à peu, vous apprendrez à rire par vous-même sans avoir besoin d'une raison particulière. De même, n'hésitez pas à vous joindre à une méditation du rire en ligne sur Skype : chaque jour, des rigologues du monde entier animent ces séances pendant lesquelles le seul objectif est de rire sans raison.

Infos et horaires sur laughteryoga.org/fr/ly-on-skype.

✓ **Privilégiez les contacts (coups de téléphone, déjeuners...)** avec des personnes qui sont légères, amusantes... Cela ne signifie pas cesser de voir des proches qui traversent des difficultés. Et, si ceux-ci passent leur temps à ressasser sans jamais parler d'autres choses, proposez-leur de faire ensemble une séance de yoga du rire.

✓ **Consacrez votre temps libre à regarder des comédies**, lire des livres drôles, écouter des bêtisiers qui vous amusent. C'est aussi une façon d'explorer plusieurs formes d'humour pour (re)découvrir ce qui vous fait rire.